مضاد حيوي للاكتئاب

فريق العمل

Team Work

الكتاب
مضاد حيوي للإكتئاب

المؤلف
Team Work

المدير العام
هشام عبد اللّه

الإشراف العام
أحمد بهيج

Publisher
الناشر

1000 Books for Publishing
دار الألف كتاب للنشر والتوزيع

الألف كتاب
طباعة نشر توزيع

كنوز العالم لا تساوي كتاب.. ونحن الألف كتاب..

فريق العمل

إعداد وتصحيح لغوي
محمود أبويوسف

إخراج داخلي
محمود جمال جميل

تصميم
جمال محمود عبد الجواد

رقم الإيداع
٢٠١٥/٢٧٤٠١

الطبعة الأولى 2017

التجهيزات الفنية
الألف كتاب

مضاد حيوي للاكتئاب

فريق العمل
(تيم وورك)



Mobile: موبايل:
(+2) 0100 50 98 106 (+٢) ٠١٠٠ ٥٠ ٩٨ ١٠٦
(+2) 012 880 41 865 (+٢) ٠١٢ ٨٨٠ ٤١ ٨٦٥

to contact us: للتواصل:
info@the1000books.com

for booking: للحجز:
books@the1000books.com

Visit our Website.. زوروا موقعنا الإليكتروني..
www.the1000books.com

Visit our page on Facebook.. زوروا صفحتنا على فيسبوك..
f www.facebook.com/1000.Books.Publishing



﴿فَأَمَّا الزَّبَدُ فَيَذْهَبُ جُفَاءً وَأَمَّا مَا يَنفَعُ النَّاسَ فَيَمْكُثُ فِي الأَرْضِ كَذَلِكَ يَضْرِبُ اللهُ الأَمْثَالَ﴾

[الرعد: ١٧]

المقدمة

خطوات للتخلص من المشاعر والأفكار الرديئة:

الخطوة الأولى:حدد بتجرد وبلا مبالغة أهم الأفكار والصفات السلبية في حياتك.

الخطوة الثانية: أفرد كل فكرة أو صفة على حدة.

الخطوة الثالثة: فكر فيها تفكيرًا منطقيًا تحليليًا يؤدي إلى معرفتها، وذلك بمعرفة أسبابها وحقيقتها، وهل هي واقع حقيقي فعلا أو وهم وخيال.

الخطوة الرابعة: إن كانت من الأوهام فحرر نفسك منها وإن كانت واقعًا حقيقيًا، فتخلص من أسبابها وقلصها إلى أدنى قدر ممكن.

الخطوة الخامسة : أربط ذهنك وفكر بشكل مركز، وليكن في لحظات صفاء وبعد عن الشواغل والقلق بموقف إيجابي مهم في حياتك مستعيدًا كل تفاصيله من صوت وصورة ومشاعر وأجواء محيطة، فإذا بلغت الذروة من النشاط الذهني والارتياح النفسي والانشراح القلبي وغبت عن واقعك أو كدت فحرك شيئًا من جوارحك.

كرر ذلك مرات ومرات حتى يرتبط هذا الموقف الإيجابي بكل

مشاعره وتداعياته النفسية والشعورية بهذه الحركة آلي، فبمجرد صدور هذه الحركة منك تنتقل آليا إلى تلك الحالة النفسية الإيجابية العالية.

إذا وردت عليك أي من تلك المشاعر أو الأفكار السلبية في أي موقف فما عليك إلا أن:

ـ تغمض عينيك قليلا، وتخرج من تلك الأفكار، ثم.

ـ تتخيل أمامك لوحة كتب عليها بخط بارز ولون صارخ كلمة: قف !.

ـ تأمل هذه الكلمة بعض الوقت وكرر النظر فيها مرة بعد أخرى حتى كأنك لم تعد ترى غيرها.

ـ تجاوزها بنظرك متخيلا وراءها حدائق غناء وأنهارًا جارية وطيور مغردة ونسيما من الهواء عليلا وتمتع به قليلا، كل ذلك وأنت مغمض لعينيك.

هذه بعض التقنيات التي تخلصك من مشاعرك السلبية والمدمرة وستقرأ في هذا الكتاب المزيد والمزيد من هذه التقنيات.



قالوا عن الغضب

إذا تمالكت أعصابك في لحظة غضب واحدة، ستوفر على نفسك أيامًا من الحزن والندم.

- حين يغضب الإنسان، فإنّه يفتح فمه ويغلق عقله.
- أفضل رد على إنسان غاضب، هو الصمت.
- إذا تكلم الغضب سكتت الحقيقة.
- الغضب أوله حمق وآخره ندم.
- كثيرًا ما تكون عواقب الغضب أسوأ من السبب الذي أشعل فتيله.
- كل دقيقة غضب تضيع منك 60 ثانية سعادة.
- اكتب لأعدائك رسائل مليئة بعبارات غاضبة ولكن لا ترسلها أبدًا.
- إذا كنت تغضب لسبب صغير، فهذا يعطي أنطباعًا عن حجم عقلك.
- من يستطيع إغضابك يستطيع هزيمتك.
- لا شيء يستفز الغاضب أكثر من برود الآخرين.

- إذا نفّست عن غضبك بإستمرار ستسامح، لكن إذا كظمته ستنتقم.
- من حقك أن تغضب، ولكن ليس من حقك أن تسيء إلى الآخرين.
- من يغضب يكون كمن سيتناول سمًا وينتظر أن يموت الآخرون.
- أن تُظهر بعضًا من غضبك بين وقت وآخر خير من أن تظهره كله في الوقت نفسه.
- إذا غضبت من صديقك فضمه إلى صدرك، فمن المستحيل أن يستمر غضبك وأنت تحتضن شخصًا تحبه.
- الإنسان الغاضب يتحول دمه إلى سم.
- الغضب هو الرياح التي تطفئ شعلة العقل.
- عندما تغضب من أخطاء الآخرين تذكر أخطاءك وستهدأ.
- الحكيم هو من يوجه غضبه نحو المشاكل ليجد لها حلولًا، لا نحو البشر ليقدم لهم أعذارًا.
- لا أحد يغضب من دون سبب، ولكن نادرًا ما يكون السبب وجيهًا.
- الغضب هو جنون مؤقت.




كيف تسيطر على
العصبية؟

التوتر العصبي الذي يمر بالإنسان بصورة يومية يمكن أن يسبب له الشعور بالصداع في الرأس والإرهاق في عضلات الجسم، كما يتسبب التوتر العصبي في ارتفاع ضغط الدم، وهذا التوتر أو الضغط العصبي يضعف مناعة الإنسان ويجعل جسمه مجالا خصبًا للإصابة بالعديد من الأمراض.

ومثلما يعتاد الإنسان التوتر العصبي، فإن بإمكانه أيضًا التعود على وسائل وقهر هذا التوتر العصبي من خلال ممارسة الرياضة التي تعيد الصحة إلى الجسد والصفاء إلى الذهن، وأسهل الرياضات التي يمكن لأي إنسان التعود على ممارستها رياضة المشي يوميًا، حيث أن المشي لمدة 10 دقائق في كل يوم يقلل الشعور بالقلق الذي لا يسلم منه أي إنسان.

عندما يمارس الإنسان الرياضة يفرز جسمه هرمونات طبيعية اسمها «بيتا اندروفين» تحارب هرمونات التوتر والإجهاد التي تعصف بحالة الجسم الصحية، وهذه الهرمونات الطبيعية التي يفرزها الجسم أثناء ممارسته الرياضة هي التي تشعرنا بالاسترخاء بعد الإنتهاء مباشرة من أداء التمرينات الرياضية أو ممارسة مختلف أنواع الرياضات.

عند التحدث إلى الأصدقاء يشعر الإنسان بشيء من التحسن، فالصداقة شيء هام جدًا لصحة الإنسان ولصفاء ذهنه وروحه وقد اكتشف الباحثون أن الصديق الجيد مثل دواء الضغط الجيد، فكل منهما

يساعد الإنسان على خفض معدل ضغط الدم الزائد ويساعد أيضًا على التخلص من القلق كذلك اكتشف أحد مراكز أبحاث مرض «الإيدز» أن المرضى الذين يلتف حولهم الأصدقاء يظهرون تقدمًا في حالتهم الصحية وفي قدرتهم على محاربة المرض، فالصداقة تساعد مرضى «الإيدز» من التخلص من التوتر والضغط العصبي الناتج عن المرض.

من المهم جدًا أيضًا للتخلص من التوتر العصبي والضغط النفسي تقليل كمية الكافيين التي تدخل جسم الإنسان ويطول تأثيرها في الجسم لساعات بعد تناولها، لأن الكافيين يرفع من ضغط الدم ويزيد من إفراز هرمون «الأدرنيالين» الذي هو هرمون التوتر العصبي. والكافيين يجعل الجسم يبالغ في رد فعله تجاه التوتر العصبي كما أنه المسؤول عن بعض أمراض القلب، ولذلك يفضل تناول المشروبات المنزوعة الكافيين من أجل التخفيف من حدة التوتر التي تصيبنا في حياتنا اليومية.

وأخذ فترة استراحة قصيرة مع العمل قد لا تطول عن 10 دقائق يساعد على تخفيف حدة التوتر وعلى حل المشكلات التي قد يقابلها الإنسان في عمله، كما أن تركيز انتباهنا إلى أشياء قد تكون مضحكة يساعدنا كثيرًا في التخفيف من حالات التوتر التي تصيبنا، لأن الضحك يحفز إفراز هرمون «بيتا أندروفين» المسؤول عن الاسترخاء والهدوء، كما أن الضحك أيضًا يساعد الإنسان على التفكير بإيجابية شريطة أن يعرف المرء بعض الطرق للحصول على المرح وأن يسعى إليها.

خطأ فكرة التنفيس عن الغضب:

إليكم هذه القصة. بمجرد ما ركبت سيارة أجرة ذات يوم شاهدت شابا يعبر الطريق ويقف أمام السيارة ينتظر أن تخف حركة المرور صاح السائق بصبر نافذ مشيرًا إلى الشاب أن يتحرك من أمامه ويفسح له في الطريق لكن الشاب لم يرد عليه إلا بتقطيبة وجه وإشارة بذيئة.

فصرخ عليه السائق وضغط على البنزين ثم (فرمل) مرة واحدة مهددًا الشاب في الوقت نفسه ومع هذا التهديد المهلك تحرك الشاب إلى جانب الطريق وهو مقطب الوجه وضاربًا السيارة بقبضة يده وهي تواصل تحركها في زحمة المرور. أما السائق فقد أخذ يشتم ذلك الشاب المزعج بسيل من الشتائم التي لم يسمعها الشاب.

وبينما نحن في طريقنا قال لي السائق وكان لا يزال متوترًا (لا أحد يستطيع اليوم أن يعاقب أي فرد أنت لا تملك إلا أن تصرخ على الأقل أن تنفس عن نفسك. .. !) هكذا يكون التنفيس عن الغضب أحيانا تخفيفًا من الانفعالات ووسيلة منفصلة للتعامل مع الغضب فهناك نظرية شائعة تقول: (هكذا التنفيس يجعلك في حالة أفضل) لكن كما أوضحت نتائج أبحاث (زيلمان) فإن هناك برهانا على خطأ فكرة تخفيف الانفعال. نشأ هذا البرهان منذ الخمسينيات عندما بدأ السيكولوجيون يختبرون آثار تخفيف الانفعال بالبحث التجريبي فوجدوا أن التنفيس عن الغضب لا

يؤثر مع الوقت إلا بالقليل بل لا يفعل شيئا للتخلص من. (وعلى الرغم من طبيعة الغضب الإغرائية قد تحقق الشعور بالرضى) وهناك بعض ظروف معينة قد يفيدها الإنفجار غضبًا بالتعبير عنها مباشرة للشخص الذي استفز الغضب هذا التنفيس مفيد خاصة إذا حمل معنى المواجهة أو تصحيح ظلم ما أو كان بمنزلة عقوبة إذا ارتكبه هذا الشخص لدفعه إلى تغيير أنشطته الخطيرة من دون الانتقام منه ولكن نظرًا لطبيعة الغضب المهيجة تجد أن القول بذلك أسهل من القيام به.

وتوصلت (تايس) إلى أن التنفيس عن الغضب هو اسوأ الوسائل لتهدئته. فانفجار نوبة الغضب الشديدة يرفع مستوى الإثارة في المخ الانفعالي فيزداد الشعور بالغضب وليس العكس.

وجدت أيضًا أن أولئك الذين حكوا عن الأوقات التي انفجروا فيها غضبًا في وجه من استفزوا غضبهم ترتب عليه إطالة تأثير الغضب في حالتهم النفسية أكثر من انتهاء هذا التاثير.

انتهت (تايس) إلى أن تهدئة الغضب في مهده هي الأكثر فعالية يأتي بعدها مواجهة الشخص الذي استفز الغضب بسلوك بناء وأكثر وثوقا بهدف إنهاء النزاع بين الطرفين وكما سمعت ذات مرة أن (شوجيام ترونجبا) وهو معلم من التبت عندما سئل ما أفضل وسيلة للتعامل مع الغضب؟ قال : (لاتقهره ولكن إياك أن تطيعه).

الغضب من النار:

الغضب جمرة من النار – إذا أصيب به الإنسان- فإنه يحوله إلى شخص آخر لا هو إنسان ولا هو جان. نعوذ بالله من عادة الغضب. والغضب الذي نقصده في هذه المقالة هو ذلك الذي يصبح عاده تعيق الإنسان عن أن يتفاعل مع الناس بشكل إيجابي.

إن الغضب إذا تمكن من إنسان فإنه ينفر منه الآخرين ويجعله منبوذًا من المجتمع حيث لا يقبل أحد علي التعامل معه.

انتبه

إذا حدثت لك المشاكل وداهمتك الأزمات فارفع لافتة (لا تغضب).

إن الناجحين في حياتهم هم هؤلاء الذين يعرفون كيف يضبطون انفعالاتهم فلا يثوروا لأبسط الأمور. وإنما يعرفون كيف يقدرون للضرورة قدرها فتأتي تصرفاتهم منسجمة مع ما يجب أن يكونوا عليه في تعاملهم مع الآخرين .

مهارات تساعدك علي التخلص من الغضب:

1-استعن بالله عز وجل فهو خير معين.

2-استعذ بالله من الشيطان الرجيم.

3-إن كنت واقفًا فاجلس أو اترك المكان.

4-توضأ فإن الغضب من النار وإنما تطفئ النار بالماء.

5-اهتم باللياقة البدنية فإنها تساعدك على التحمل.

6-النظام الغذائي المتكامل والمتوازن يقوي أعصابك على مواجهة المواقف المثيرة للغضب.

7-لا تكلف نفسك أكثر من طاقتها .

8-لا ترفع صوتك أكثر من اللازم .

9-حول الغضب على الأشخاص إلى حلول بديله للمشكلة .

10-لا تدفع نفسك إلى مواقف الغضب .



فن مواجهة الغضب

يعتبر التعبير عن الغضب أمرًا خطيرا جدًا على صحتك. مما يسبب إرتفاع مستويات الأدرينالين وضغط الدم فوق المستويات الطبيعية. علاوة على ذلك، يمكن أن تَنتهي بإيذاء شخص ما أو القيام بشّيء ستَأسف عليه لاحقًا.

وإليك 7 نصائح رائعة لمساعدتك على السيطرة على نفسك، بحيث لا تصبح تحت سيطرة «الغضب».

- **ارتح وتصور**:هدئ نفسك. خذ نفسًا عميقًا. ازفر، وتخيل خروج كل ذلك الغضب المعبأ من أنفك وفمك. أخرجه وأشعر بالحرية. كرر هذه الخطوة مرارًا وتكرارًا حتى تحس بسلام يعم قلبك. ثم تصور أنك في مكان هادئ، تشعر فيه بالسعادة، والهدوء. يمكن أن يكون شط من الرمال الناعمة، أو حديقة، أو منظر طبيعي رائع، أو شلالات للمياه. تخيل فقط أنك هناك وأنك تتنفس بهدوء بينما تستمتع بالمنظر. ولن تجد من الصعوبة أن تحقق السلام الداخلي.
- **صب غضبك في قنوات آمنة**:تشعر بالغضب الشديد من صديق خان ثقتك، وتريد أن تنتقم منه. أمسك غضبك، وامنع نفسك عن الغضب. حاول الإبتعاد عنه قدر المستطاع. ولا تفكر في أن تؤذي أي شخص. يمكن أن يسيطر الغضب على دماغك بحيث لا تستطيع أن تفكر بطريقة جيدة.

إذن كيف تعبر عن الغضب؟ توجه إلى مكان عال وبعيد عن الناس أو إلى شاطئ البحر، واصرخ بأعلى صوتك، كرر الصراخ كلما شعرت بأنه لا يزال عندك مشاعر من الغضب. ستشعر بعدها بالراحة، أجلس أو استلقي وفكر مليا في الموقف وكيف يمكن أن تتخيل حل للموقف. أو إذا كنت مصابًا بشعور قوي لضرب أحدهم. قم بشراء كيس للملاكمة، وأوسعه ضربًا، فلن يتقدم بشكوى ضدك للشرطة، بعكس الشخص الذي تريد ضربه. ستشعر بالراحة والهدوء بعد ذلك، لأنك قمت بتفريغ مشاعر الغضب دون عواقب وخيمة.

- **اغفر وانسى**:لا شيء يمكن أن يخفف آلامك العقلية والعاطفية أفضل من الغفران للشخص الذي سبب لك الأذى في الماضي. فمن غير الصحّي إرهاق نفسك بتعذيب غير ضروريٍ بإستحضار الذكريات غير السارة. مهما كان ما أخذوه منك، فكر في أنك أفضل حالا دونه، وبأن حياتك تغيرت للأفضل بدونه.
- **التمارين الرياضية**:قم بالإشتراك في برنامج للرياضة لزيادة الأندروفين. ويمكن أن يتغير مزاجك السيء بمعجزة عن طريق الرياضة.
- **شكل دائرة من الأصدقاء**:نشعر بالارتياح أحيانًا عندما نخبر أصدقائنا عن مشاكلنا ونسمع آرائهم فيها، ويمكن أن يكون الأصدقاء أقارب. إذا كنت تشعر بالكآبة، قم بالتوجه مع أحد أصدقائك المقربين إلى مكان تشعر فيه بالراحة، وأخبره بالمشكلة.

وأخير الغضب يجعلك تفكر بطريقة منطقية!!!ا، هذه الطرق السبعة ناجحة ومفيدة، وتعمل على التخلص من كل مشاعر البغض والغضب،

والكره، والتطرف أيضًا في الغضب. قم بإستيعاب الغضب، ولا تقم بعمل قد تندم عليه لاحقًا، وعندها لن ينفع شيء.

الغضب يجعلك تفكر بطريقة منطقية!:

ذكرت دراسة حديثة أن القرارات التي يتخذها الإنسان تحت تأثير الغضب لا تكون نتائجها دائمًا سيئة بل إن هذه الحالة قد تجعله يفكر بطريقة تحليلية وعقلانية سليمة.

أشارت الباحثتان ولسي مونز ودايان ماكي من جامعة كاليفورنيا، إلى أن الإنسان الذي يمر بحالة من الغضب قد يفكر بشكل تحليلي ومنطقي أكثر من غيره.

ومن خلال هذه الدراسة تم إقناع عدد من طلاب الكليات الأمريكية بتبني مواقف أو أفكار لا تتوافق مع ميولهم أو قناعاتهم لمعرفة رد فعلهم في ظروف مختلفة، تبين أنه بعد أن احتدم النقاش في بعض المواضيع المثيرة للجدل فإن المجموعة التي غضبت قدمت أفكارًا وحلولًا منطقية للكثير من القضايا التي كانت محور البحث على عكس المجموعة الأخرى التي ظلت هادئة أو شاركت بشكل جزئي في النقاش.




كيف تتعامل مع التوتر؟

يبدو أن حياتنا أصبحت أكثر عرضة للتوتر والكرب.فنحن نعمل بكدّ أكثر من أي وقت مضىٰ وحياتنا الشخصية باتت أكثر تعقيدًا كما أن الترابط العائلي أصبح ضعيفًا في أغلب الأحيان، ولذلك نجد أن التوتر بات عاملا رئيسيًا في حياة معظمنا، قد يكون لبعض التوتر إفادة، فالعديد من الناس بحاجة إلىٰ مستوىٰ معين من التوتر لأداء مهماتهم علىٰ الوجه الأمثل. لكن مشكلة التوتر والكرب من شأنها أن تكون أمرًا صعبًا عندما يزداد التوتر ويصبح التعامل معه من دون ظهور حلول واضحة. ولهذا السبب من المهم أن نكون قادرين علىٰ التعرف علىٰ أسباب التوتر وأن نعرف كيف نتعامل معها.

علامات وأعراض التوتر والكرب

عادة ما يكون التعرفّ إلىٰ التوتر ممكنًا عندما تصبح مستوياته متقدمة، ولا يعود في المستطاع التعامل معه.

ويميل التوتر عادة إلىٰ التعبير عن نفسه إما بشكل أعراض نفسية أو بدنية أو الإثنين معًا في بعض الأحيان.

1 - **أعراض نفسية، وتشمل:**

- تقلبات مزاجيّة.
- إكتئاب.
- قلق.
- صعوبة في النوم.
- أداء ذهني ضعيف وصعوبة في التركيز وسرعة النسيان.

- مشاكل في العلاقة مع الآخرين.

2 - **أعراض بدنية، وتشمل:**

- حموضة المعدة.
- تغير في عادة التغوط، مع حصول نوبات من الإسهال والإمساك.
- مشاكل في التنفس.
- الربو.
- خفقان.
- صداع نصفي.

أسباب وأنواع التوتر والكرب

يمكن للعديد من الأحداث الحياتية أن تكون مصدرًا رئيسيًا للتوتر، حتى عندما يكون الحدث مفرحًا، كالزواج أو الإنتقال إلى منزل جديد.

وللتوتر أربعة أنواع:

- **توتر بالغ الشدة:**

مثل : وفاة أحد الزوجين، طلاق، إنفصال زوجي، خسارة وظيفة، نقل مكان السكن، إصابة، مرض.

- **توتر شديد:**

مثل : تقاعد، حمل، تغيير العمل، وفاة صديق حميم، إصابة أحد أفراد العائلة بمرض خطير.

- **توتر معتدل:**

مثل : ديون كبيرة كالرهن، مشكلة مع الحمو أو الحماة، بدء الزوج

بعمل أو توقف عنه، مشاكل مع رب العمل، دعاوي قضائية تتعلق بديون.

- **توتر خفيف:**

مثل : تغير في ظروف العمل، تغيير المدرسة، تغير في عادات تناول الطعام، رهن أو دين بسيط، بعض المناسبات العائلية.

كيفية التعامل مع التوتر والكرب

– حدد مصادر التوتر في حياتك، وأدرس إمكانية القيام بأية تغييرات تجعلك أكثر قدرة على التحكم في الأمور.

– تعلّم كيف تحسن إستغلال وقتك بشكل أفضل، لأن معظم التوتر الذي يعاني منه الناس ناجم عن أعباء العمل المتزايدة، ولكي لا يكون العمل طيّعًا وقابلا للتغيير أكتب لائحة بأهدافك اليومية حسب أولوياتها، وأشّر على المهام المنجزة لأن ذلك يعطيك الإحساس بأنك أنجزت شيئًا.

– تنفّس بعمق وبشكل متزايد للتخفيف من التوتر والكرب.

– تجنب تناول أية عقاقير محظّرة تزيد شعورك من بالتوتر والكرب، بما في ذلك الكوكايين والكحول.

– إعتن بصحتك وتناول طعامًا صحيًّا وإمتنع عن الكحول وتناول الكافيين بإعتدال. صحيح أن المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل القهوة أو الشوكولا الشاحنة هي منبّهات مفيدة، لكنها يمكن أن تساهم في زيادة التوتر والكرب. أما عن الصحة الجيدة فيمكن أن تقلل من إحتمال تعرضك للأمراض وتزيد من قدرتك على مواجهة مشاكل الحياة.

– مارس الرياضة بإنتظام، فالتمارين المنتظمة تساعد على تحريك وإستخدام مقادير كبيرة من الأدرينالين (الناتج عن التوتر) وبالتالي

تساعد على تهدئتك.

- حاول القيام ببعض تقنيّات الإسترخاء كل يوم، كاليوغا والتدليك والشياتسو والعلاج بالروائح العطرية والوخز بالإبر.

- نم جيدًا في الليل وخذ قسطًا كاف (7 إلى 8 ساعات كل ليلة) لمواجهة التوتر والكرب، فالحرمان من النوم على المدى الطويل يعرضك لمشاكل جسدية ونفسية.

وإذا كنت تعاني من مشاكل في النوم أو لا تشعر أنك لا تنام بالقدر الكافي فجرب هذه الإقتراحات التالية:

أ- لا تأكل وجبات دسمة في وقت متأخر من الليل.

ب- تجنب الكافيين آخر الليل.

ت- تجنب الكحول نهائيًا.

ث- مارس التمارين خلال النهار لتحرق فائض الطاقة التي يولدها التوتر.

ج - تجنب ممارسة الرياضة في الليل لما لها من تأثيرات منبّهة تجعلك يقظًا بدلا من أن تشجعك على النوم.

ح- مارس تمارين التأمل أو اليوغا أو الإسترخاء في المساء من أجل تهدئة مزاجك ومساعدتك على الإسترخاء حتى يحين وقت النوم.

لتخفيف الضغط النفسي

أولا: الإسترخاء التدريجي للعضلات:

- إجلس وتمدد بوضع مريح وأغمض عينيك، دع فكّك يسترخي وكذلك عينيك ولكن من دون إغماضهما بقوة.

- إفحص جسدك ذهنيًا، بدءًا من أصابع قدميك وببطء نحو

رأسك، وركّز على كل منطقة على حدة، وتخيّل بأن التوتر يذوب تدريجيًا.

- شدّ عضلاتك في إحدى مناطق جسدك، عدّ حتى الخمسة، ثم أرخها وإنتقل إلى المنطقة التالية.

ثانيًا: التخيّل البصري:

- دع الأفكار تنساب في ذهنك من دون التركيز على أي منها، أوحِ إلى نفسك بأنك مسترخ وهادىء وبأن يديك دافئتان (أو باردتان إن كنت تشعر بالحر) وثقيلتان وبأن قلبك ينبض بهدوء.
- تنفسّ ببطء بإنتظام وبعمق.
- فور إسترخائك، تخيّل بأنك في مكانك المفضّل أو أمام منظر أخّاذ.
- بعد 5 إلى 10 دقائق، إسحب نفسك من هذه الحالة تدريجيًا.

ثالثًا: التنفس بإسترخاء:

مع الممارسة يصبح بمقدورك التنفس بشكل عميق ومسترخ.

في البداية مارس ذلك وأنت مستلق على ظهرك، بينما ترتدي ملابس مرتخية على الخصر والبطن.

وفور إعتيادك على التنفس بهذه الوضعية تدرب على ممارسته وأنت جالس ومن ثم وأنت واقف.

- تمدّد على سرير على ظهرك.
- باعد بين قدميك قليلا، أرح إحدى يديك على بطنك، قرّب السرّة والأخرى على صدرك.
- إشهق من أنفك وإزفر من فمك.
- ركّز على تنفّسك لبضع دقائق بعد ذلك، حاول أن تعي أيّا من يديك ترتفع وتنخفض مع كل نفس.

- إزفر بلطف معظم الهواء الموجود في الرئتين.
- تنشّق وأنت تعدّ ببطء حتى الأربعة، مايعادل ثانية بين كل رقم، ومع التنشّق بلطف، مدد بطنك قليلا حتى يرتفع حوالي واحد إنش (ويجب أن تشعر بالحركة من خلال يديك) ولا ترتفع كتفيك أو تحرّك صدرك أثناء ذلك.
- مع التنفس تخيّل بأن الهواء الدافيء ينساب في جميع أجزاء جسدك.
- إسترح لثانية بعد التنشّق.
- إزفر ببطء وأنت تعدّ حتى الأربعة، وأثناء الزفير ستشعر ببطنك ينخفض ببطء.
- أثناء خروج الهواء، تخيّل بأن التوتر يخرج معه.
- إسترح لثانية بعد الزفير.
- إن وجدت صعوبة في الشهيق والزفير حتى الأربعة، قصّر الوقت قليلا ثم تدرب تدريجيًا حتى الأربعة، وفي حال شعرت بدوران، ابطيء من تنفسك أو اجعل نفسك أقل عمقًا.
- **كرر التمرين**: شهيق بطيء، إستراحة، زفير بطيء، إستراحة، من 5 إلى 10 مرات، إزفر، تنشّق ببطء، 1، 2، 3، 4، إسترح، ثم تابع بمفردك، وإن واجهت صعوبة في جعل تنفسك منتظمًا، خذ نفسًا أعمق بقيليل، وأمسكه لثانية أو ثانيتين، ثم دعّه يخرج ببطء عبر شفتك المنفرجتين خلال 10 ثوان تقريبًا.

كرر هذه العملية مرة أو مرتين ثم عاود التقنية الأخرى.

كيف تقلل درجة التوتر العصبي:

يتمتع بعض الناس بالقدرة على الاسترخاء والمحافظة على برودة

الأعصاب مهما كانت التوترات والضغوط المسلطة عليهم، بينما تشكل أي مشكلة صغيرة كارثة كبيرة، ومصدرًا متواصلا للقلق والغضب بالنسبة لآخرين، فإذا كنت واحدًا من هذه الفئة الأخيرة، حاول أن تتذكر أن الانفعالات القوية تؤثر فسيولوجيا على الجسم من خلال إفراز هرمون الكظرين في مجرى الدم، وهذا الهرمون يزيد معدلات التنفس ونبضات القلب، ويسبب غثيان المعدة، ويؤثر في العضلات، ويرفع ضغط الدم، وإذا تكرر حدوث هذه التفاعلات الجسمية بصورة متواصلة، فقد يتزايد ضررها خاصة عند الأشخاص المصابين بمرض القلب.

تمارين إرخاء العضلات

تستطيع أن تلتحق بمعاهد لتعليم رياضة اليوجا التي تكتسب بواسطتها الأساليب الفنية لإرخاء العضلات وفوائد أخرى كثيرة، فإذا لم تمكن من الإلتحاق بأحد هذه المعاهد، حاول أن تمارس بنفسك التمارين البسيطة التالية التي يمكن أن تساعد أي شخص تقريبا في تخفيف حدة التوتر، تأكد من ممارسة هذه التمارين بانتظام، وليس فقط عندما تشعر بحاجة ماسة إلى الاسترخاء، ولا شك أن القدرة على الاسترخاء التي ستكسبها بصورة تدريجية ستكون خير عون لك عندما تواجهك المتاعب.

أولا شد عضلات وجهك ثم دعها ترتخي، حاول أن تشعر وكأن جلد جسمك ينزلق فوق الأرض.

ارفع رأسك عن الأرض، ثم دعه يعود إلى وضعه الأول بلطف، حافظ على بقاء فكك وعنقك في حالة استرخاء، بحيث يمكنك أن تحس بأن حلقك ينفتح.

اضغط بكتفيك على أرض الغرفة ثم دعهما يسترخيان.

ابسط ذراعيك وباعد بين أصابع يديك، أبقهما مشدودتين لفترة قصيرة قبل أن توقف شدهما تمامًا.

ارفع ردفيك إلى أعلى ثم أنزلهما حتى تشعر بتمدد عمودك الفقري واسترخائه .

ضم عقبي قدميك إلى بعضهما، مدد ساقيك وأصابع قدميك، ثم دعهما تسترخيان تماما. استمر بممارسة هذه التمارين الواحد بعد الآخر لمدة ثماني دقائق أو عشر، بعد ذلك استلق مسترخيًا تمامًا لبضع دقائق أخرى محاولا أن تشعر كأن جسمك كله يغرق في أرض الغرفة، أدر جسمك واتكئ على جانبيك لمدة دقيقتين أو ثلاث دقائق أخرى قبل أن تنتصب واقفًا، كرر هذه التمارين يوميًا.

تحرر من أي ملابس ضيقة. تمدد على ظهرك وأغلق عينيك، ووجه وجهك إلى الأعلى فوق أرض غرفة تكون إما دافئة أو تكون أرضيتها مغطاة ببطانية رقيقة.

المثيرات

في الفيسيولوجيا إثارة عصب أو عضلة بحيث ينشأ عن ذلك اندفاع معين. وفي الفيزياء نقل الذرة أو نواة الذرة من حالة الطاقة الدنيا (Ground State) إلى حالة ذات طاقة أعلى وتعرف هذه الحالة الأخيرة بـالحالة المستثارة.

علم الأعراق البشرية

فرع من الأنثروبولوجيا يبحث في أصول الشعوب المختلفة وخصائصها وتوزعها وعلاقاتها بعضها ببعض ويدرس ثقافاتها دراسة تحليلية مقارنة أيضا.

الإحباط

في علم النفس ظرف أو حالة أو عمل يحول بين المرء وتحقيق إحدى حاجاته الإجتماعية أو النفسية. والإحباط غالبا ما يكون خارجي المنشأ.

فقد ترغب مثلا في المشاركة في حفلة راقصة فيمنعك والدك من ذلك. وقد ينشأ الإحباط أحيانا عن علة في ذات نفسك أنت أو عاهة تشكو منها أو انخفاض في مستوى الذكاء عندك أو عن تصدرك لتحقيق أهداف هي أبعد منالا من أن تبلغها بقدراتك أو مؤهلاتك.

وأيا ما كان فالإحباط يحمل المرء على بذل المزيد من الجهد وغالبا ما يثير غضبه ويغريه بانتهاج سبيل العدوان ولكنه لا يورثه أية علة نفسية خطيرة إلا إذا تواصل أو تكرر مرة بعد أخرى. ليس هذا فحسب بل إن الإحباط قد يكون بناء إذ يحمل المرء حملا على اكتشاف حلول لمشكلاته جديدة.

الأحلام

عرف بعض الباحثين الأحلام بقوله إنها سلسلة من الصور أو الأفكار أو الانفعالات التي تتمثل لعقل المرء أثناء النوم. وعرفها بعضهم الآخر بقوله إنها «مسرحيات» عقلية تصور جانبا من حياة النائم غير الواعية.

ومن الناس من يزعم أنه (لا يرى في المنام أحلاما) ولكن زعمه هذا غير صحيح. فالواقع أن الناس جميعًا يحلمون أحلامهم بيد أن كثيرًا منهم يعجزون عن تذكر هذه الأحلام عند اليقظة. ومثيرات الأحلام بعضها سيكولوجي وبعضها فيسيولوجي. فأما المثيرات السيكولوجية فتتمثل في الرغبات الدفينة التي تحاول التعبير عن نفسها خلال النوم.

وأما المثيرات الفيسيولوجية فتنشأ عن أوضاع كثيرة نذكر منها على

سبيل المثال تناول المرء قبيل الرقاد عشاء ثقيلا يعجز جهازه الهضمي عن تمثله. وقد عني الناس منذ أقدم العصور بتأويل الأحلام. ولكن دراسة الأحلام دراسة علمية منهجية لم تبدأ إلا في مطلع القرن العشرين بعد أن أصدر فرويد Freud كتابه «تأويل الأحلام The Interpretation of Dreams» (عام 1899) وقد ذهب فيه إلى القول بأن الحلم ينبع من الوعي أو ما دون الوعي وأنه عبارة عن رغبة مكبوتة تشبع من طريق الرؤيا.

والصعوبة في تأويل الأحلام إنما ترجع إلى أن هذه الرغبة المكبوتة تتبدى على شكل مقنع ومن هنا وضعت مجموعة من الرموز التي تعتبر (مفاتيح) يستعان بها على فهم الحلم. أما «**ألفرد أدلر**» فذهب إلى أن للحلم (وظيفة توقعية) بمعنى أن الحالم يتوقع أن يواجه مشكلة ما عما قريب فهو يستعد لهذه المواجهة من طريق الحلم وأما «يونغ» فاعتبر الحلم عملية آلية تقوم على نشاطات اللاوعي المستقلة.

الإحياء النفسي، علم النفس الإحيائي

دراسة الحياة العقلية والسلوك من حيث علاقتهما بالعمليات البيولوجية. يعتبر «أدولف ماير» رائد هذا العلم. وقد ذهب إلى القول بأن نجاح الطبيب في معالجة أية حالة من حالات المرض العقلي رهن بدراسة خلفية المريض الوراثية والخبرات التي مر بها في حياته والضغوط البيئية التي تعرض لها.

الإرادة.. حرية الإرادة

قدرة المرء على اتخاذ القرار وبخاصة في القضايا المصيرية أو على الاختيار بين مختلف البدائل أو العمل في بعض الحالات من غير أن تقيد إرادته عوائق طبيعية أو اجتماعية أو غيبية.

ومن هنا فهي نقيض (الحتمية) التي تقول بأن أفعال المرء هي ثمرة عوامل سبقية لا سلطة له عليها ونقيض (الجبرية) أي الإيمان بالقضاء والقدر. والقائلون بحرية الإرادة يبنون موقفهم على أساس من الاعتقاد السائد في مختلف المجتمعات بأن الناس مسؤولون عن أعمالهم الشخصية وهو الاعتقاد الذي تنبني عليه جميع مفاهيم القانون والثواب والعقاب.

وتعتبر الوجودية أكثر الفلسفات الحديثة تشديدًا على حرية المرء ومسؤوليته عن أعماله.

الارتكاس، الفعل المنعكس

قدرة المرء على اتخاذ القرار وبخاصة في القضايا المصيرية أو على الاختيار بين مختلف البدائل أو العمل في بعض الحالات من غير أن تقيد إرادته عوائق طبيعية أو إجتماعية أو غيبية.

ومن هنا فهي نقيض (الحتمية) التي تقول بأن أفعال المرء هي ثمرة عوامل سبقية لا سلطة له عليها ونقيض (الجبرية) أي الإيمان بالقضاء والقدر. والقائلون بحرية الإرادة يبنون موقفهم على أساس من الاعتقاد السائد في مختلف المجتمعات بأن الناس مسؤولون عن أعمالهم الشخصية وهو الاعتقاد الذي تنبني عليه جميع مفاهيم القانون والثواب والعقاب.

وتعتبر الوجودية أكثر الفلسفات الحديثة تشديدًا على حرية المرء ومسؤوليته عن أعماله.

الارتكاس الشرطي، الفعل المنعكس الشرطي:

في علم النفس استجابة لا إرادية لمثير لا يحدث تلك الإستجابة إلا إذا أخضع الكائن الحي لعملية تعرف بـ(الإشراط Conditioning). فالكلب مثلا يسيل لعابه إذا عود سماع صوت الجرس كلما حان موعد

طعامه المألوف حتى ولو لم يكن الطعام موجودًا.

إن العظام يحدث عند الكلب ارتكاسات غير مشرطة Unconditione Reflexes أي استجابات غريزية غير مكتسبة أو متعلمة. أما الجرس فيحدث ارتكاسًا شرطيًا إذ ليس للجرس في الأصل تأثير على غدد الكلب اللعابية.

ولكن حين يعود الكلب أن يربط ما بين الطعام وصوت الجرس فعندئذ يستجيب للجرس كما يستجيب عادة للطعام. وأول من قام بالتجارب في هذا الحقل الفيسيولوجي الروسي بافلوف.

الأرق

امتناع النوم امتناعا مزمنا. ينشأ الأرق في كثير من الأحوال عن الضجة أو الألم أو النور القوي. وقد يكون مجرد عرض دال على حالة عصبية ناشئة عن قلق أو مرض أو عصاب. والأرق يعالج بإزالة أسبابه.

ومن الخير أن يقوم المصاب بالأرق ببعض التمارين الرياضية البدنية خلال النهار وأن يتناول شرابًا ساخنًا وينقع قدميه في الماء الحار قبل أن يأوي إلى الفراش. فإذا لم يجده ذلك كله فقد لا يكون ثمة مناص من تناول بعض الأقراص المنومة.

الأرواح، تحضير الأرواح

محاولة الاتصال بأرواح الموتى عبر وسيط عادة. وقد ظهرت في الولايات المتحدة الأميركية خلال القرن التاسع عشر جماعات متعددة مارست تحضير الأرواح بوسائل مختلفة ومن ثم انتشرت هذه الممارسة في بلدان أخرى كثيرة ابتغاء الكشف عن المغيبات في المقام الأول.

ولا تزال جلسات تحضير الأرواح تعقد في البيوت والمنتديات

حتى يوم الناس هذا وفيها يتلقى الحاضرون في ما يزعم رسائل يدونها الوسيط على الورق تدوينا آليا. وثمة تقارير تؤكد أن أصوات الأرواح كثيرًا ما سمعت خلال جلسات تحضير الأرواح وبخاصة عند عقدها في غمرة من الظلام.

الإزاحة، التنحية

في علم النفس قناع تصطنعه الفكرات المكبوتة في نضالها بسبيل التعبير عن نفسها. وإنما يدعى هذا القناع (إزاحة) أو (تنحية) لأن الشخص أو الشيء الحقيقي المتصل بالذكرى المؤلمة (يزاح) أو (ينحى) في الحلم ليحل محله شخص أو شيء آخر. ولكن ثمة دائما وجه شبه بين الشيء المزاح أو المنحى والشيء الذي حل محله.

الاستبطان

في علم النفس فحص المرء أفكاره ومواقفه ومشاعره. وبكلمة أخرى: تأمل المرء عقله وتسجيل كل ما يحدث عندما يفكر الإنسان أو يحس أو يريد. وإنما بدأ علم النفس الاستبطاني مع العالم الألماني (فونت Wundt 1920 - 1832). وكان الهدف الرئيسي الذي رمى إليه أصحاب هذه الطريقة هو معرفة ما الذي يجري فعلا للعقل الإنساني حين يخضع لمؤثر ما.

الإستجابة

في الفيسيولوجيا سلوك يتكشف عنه المتعضي أو جزء منه نتيجة لتعرضه لمثير معين.

الإستحواذ

تسلط فكرة أو شعور ما على المرء تسلطًا غير سوي مصحوبًا بإنفعال

قوي يدفع المرء إلى القيام بعمل ما برغم إرادته أحيانًا. ويطلق المصطلح أيضًا بمعنى (الهاجس) وهو الفكرة (أو المشاعر) التي تستبد بالمرء على هذا النحو غير السوي. والإستحواذ حالة عقلية مرضية تتكشف أعراضها عن حصر نفسي شديد.

الاستذئاب:

اضطراب عقلي يتوهم المصاب به أنه ذئب أو أي حيوان مفترس آخر. وهذا الاضطراب العقلي الغريب يحدث أكثر ما يحدث عند الأقوام الذين يؤمنون بالتقمص (التقمص)

الإستعرائية، الإفتضاحية

انحراف يتميز بنزوع المرء إلى الكشف عن عورته بوصفه الوسيلة المفضلة عنده لتحقيق اللذة الجنسية. وهذا الانحراف يكاد يكون مقصورًا على الذكور. والواقع أن (الإستعرائي) أو (الإفتضاحي) يطمع عادة في أن يبدي الشخص المتعرى من أجله ارتكاسات أو ردود فعل انفعالية (كالاشمئزاز أو الذعر)

الإسقاط، الإضفاء، الإلصاق

في علم النفس نزعة المرء إلى أن ينسب إلى شخص آخر أو إلى الجماعة كلها بعضا من مشاعره أو رغباته أو حوافزه بغية التخفف من الشعور بالإثم عادة. ومن ذلك اعتقاد الحسود أن الحسد خصلة متأصلة في الناس جميعًا واعتقاد المخادع أن الخداع من شيم النفوس على اختلافها.

اشتهاء المغاير، الجنسية المغايرة

الميل الجنسي الطبيعي إلى أفراد الجنس الآخر. ونقيضه: اشتهاء

المماثل أو الجنسية المثلية. اشتهاء المماثل، الجنسية المماثلة، الميل الجنسي إلى أفراد الجنس المماثل وبخاصة بين الذكور وهو ما يعرف باللواط أو اللواطة. أما اشتهاء المماثل بين الإناث فيعرف بالسحاق.

وقد ذهب العلماء في تعليل هذه الظاهرة مذاهب شتى فعزاها بعضهم إلى أسباب بيولوجية ذات علاقة بالهرمونات الجنسية وعزاها بعضهم الآخر إلى أسباب نفسية. وقد جرت محاولات لمعالجة هذا الشذوذ جراحيًا حينًا وغديًا حينًا ولكن من غير نجاح ملحوظ. ومن أجل ذلك يلجأ اليوم أكثر ما يلجأ إلى معالجته بطرائق الطب النفسي.

الإعلاء

في علم النفس تحويل طاقة حافز ما أو غريزة ما إلى هدف أسمى أخلاقيًا أو ثقافيًا. فحين يتعذر علينا التعبير عن الحوافز أو الغرائز نعمد إلى السيطرة عليها وتوجيه طاقاتها في مجار أخرى فذلك خير من كبتها على أية حال. وعملية الإعلاء عملية عفوية ولكن الحاجة إليها تكون شعورية طبعًا على الرغم من أن هذه العملية قد تبدأ في بعض الأحيان قبل أن يشعر بها المرء بوقت طويل.

الإعلان

صناعة ترمي إلى إغراء الناس بشراء سلعة معينة وذلك من طريق التعريف بها وإظهار مزاياها بالنسبة إلى غيرها من السلع المماثلة أو المنافسة. والإعلان بمعناه الواسع قديم قدم البيع والتجارة.

ولعل أول مظاهره مناداة الباعة المتجولين على بضائعهم بطريقة مشجعة منغومة في معظم الأحيان وتعليق اللوحات الدعائية على

الجدران في الأسواق والشوارع. أما الإعلان بمعناه الضيق الذي نفهمه اليوم فقد نشأ وقوي مع ظهور الصحف والمجلات ثم تطورت صناعته فاقتحم ميدان الإذاعة والتلفزيون ودور السينما.

إلكترا، عقدة إلكترا

عقدة نفسية تتسم بتعلق البنت بأبيها تعلقًا مصحوبًا بغيرة من الأم باعتبارها تنافس البنت على قلب والدها. وهي تظهر أول ما تظهر عادة في ما بين الثالثة والخامسة من العمر. وقد تكون مصدر اضطراب في شخصية البنت في ما بعد إذا لم تحل. والمصطلح من وضع فرويد وفيه إشارة إلى أسطورة إلكترا الألم:

إحساس بغيض ينقل من طريق الأعصاب بحدة تتراوح ما بين انزعاج طفيف وانزعاج شديد كاف لأن يوقع الاضطراب في وظائف الجسد. والألم هو من غير ريب عرض يشير إلى خلل جسدي. ولكن درجة الألم قد لا تتناسب في كثير من الأحيان مع خطورة العلة. إن الجراح السطحية ووجع الأسنان قادرة على إحداث آلام مبرحة لا تطاق ولكن مصدرها واضح وفي الإمكان التخلص منها بالمعالجة.

وبالمقابل فإن القروح الخطيرة في المعدة أو الأمعاء وحتى بعض الأمراض المميتة قد لا تحدث أكثر من آلام طفيفة. ونحن كثيرًا ما نعالج الألم بعقاقير تسكنه أو تخفف من حدته ولكن هذه العقاقير لا تفعل شيئا أكثر من ذلك لأنها لا تتصدى لأسباب الألم الحقيقية.

الهذا، الهو:

ذلك الجانب اللاشعوري من النفس – وفقا لنظرية التحليل النفسي الفرويدية – الذي يعتبر مصدر الطاقة الغريزية أو البهيمية في الإنسان

وبخاصة الغريزة الجنسية والنزوع إلى العدوان. والهذا أو الهو أقدم جوانب النفس الثلاثة وأسبقها إلى الظهور وهو يتطلب إشباعًا عاجلا ولكن الجانبين الآخرين الأنا والأنا العليا يكبحانه ويعملان على السيطرة عليه.

الامتحانات

في الاصطلاح التربوي اختبارات تجرى لإكتشاف مقدار ونوعية المعرفة التي حصلها الطلاب خلال فترة معينة من الدراسة. يخضع للامتحانات في معظم الأحوال أعداد كبيرة من الطلاب وتطبق فيها على الجميع مقاييس واحدة. وتعتبر فرنسا أكثر البلدان تمسكا بنظام الامتحانات الموحدة.

فبعد خمس سنوات يقضيها الطلاب في مرحلة التعليم الأولي تختار نسبة ضئيلة – من طريق امتحان موحد بالغ العسر – لدخول (الليسيه Lycée) أو الكلية في حين يلحق سائرهم بمدارس ثانوية ذات مستوى أدنى.

وفي ختام مرحلة الدراسة في الليسيه يجرى امتحان موحد بالغ العسر أيضًا هو امتحان البكالوريا وعلى نتائج هذا الامتحان يتوقف دخول الطالب الجامعة أو عدمه. أما في الولايات المتحدة الأميركية فلا تلعب الامتحانات مثل هذا الدور الأساسي في انتقال الطالب من مرحلة من مراحل التعليم إلى أخرى.

إنه مثلا غير مضطر إلى أن يتخطى عند إتمامه مرحلة التعليم الأولى حاجزًا امتحانيا ينقله إلى مرحلة التعليم الثانوي. وأيا ما كان فالجدل قائم منذ مدة غير قصيرة حول صلاحية الامتحانات.

وقد اشتدت الحملة على الامتحانات في الفترة الأخيرة إلى حد تمثل بمطالبة بعض علماء التربية بإلغائها. ويذهب المطالبون بإلغاء الامتحانات إلى أنها لا تعطي صورة صحيحة عن إمكانات الطلاب وحقيقة تحصيلهم الثقافي

وإلى أن نتائجها اعتباطية إلى حد بعيد وبخاصة لأن الطالب لا يكون عند الامتحان في حالته الطبيعية شأنه في ذلك كشأن الفاحص نفسه.

ومعظم علماء التربية يقرون بذلك ولكنهم يقولون بأن الامتحانات إذا كانت شرًا فإنها شر لا بد منه ويكتفون بالدعوة إلى تطويرها بحيث يكون لهذه النتائج دور إيجابي في الحكم النهائي على الطالب.

الأنا

أحد الجوانب الثلاثة التي تتألف منها النفس وفقا لنظرية التحليل النفسي التي قال بها «فرويد». أما الجانبان الآخران فهما (ألهذا) أو (ألهو) والأنا العليا.

وتعتبر الأنا صلة الوصل الواعية بين الإنسان والواقع وهي تقوم بدور العامل الموفق بين مطالب (ألهذا) أو (ألهو) الغريزية وبين الرقابة الصارمة التي تفرضها الأنا العليا. وبكلمة فإن الأنا هي الجانب العقلاني من الشخصية الإنسانية وهي التي تساعد المرء على الاحتفاظ بتوازنه النفساني.

الأنا العليا، الأنا السامية

أحد الجوانب الثلاثة التي تتألف منها النفس وفقًا لنظرية التحليل النفسي التي قال بها «فرويد». وهذا الجانب يعتبر الجانب المثالي منها ويشتمل على رقابة زاجرة تعرف عادة بإسم (الضمير). والأنا العليا لا شعورية في الأساس ولكنها ترتفع إلى مستوى الشعور في المواقف الحرجة وتقوم بدور الشرطي الرادع أو الحارس اليقظ.

الانبساط

في علم النفس موقف تتجه فيه اهتمامات المرء إلى كل ما هو خارج عن الذات بأكثر مما تتجه نحو الذات والخبرات الذاتية. ويتسم هذا

الموقف عادة بالدينامية المنتجة وبالنزوع إلى الاختلاط بالناس والوقوف من الغرباء موقفًا يتميز بالقوة والحرارة كما يتسم أيضًا بالمشاركة في النشاطات الإجتماعية على اختلاف أصنافها وأنماطها. والمصطلح من وضع كارل يونغ. وهو نقيض الانطواء.

الإنحرافية

انحراف عن سياسة الحزب المقررة (في الإيديولوجية الماركسية بصورة خاصة). يتهم بها الأفراد حينا والجماعات أو الأجنحة حينا آخر. وقد تتبادل الأحزاب الشقيقة تهمة الإنحراف أيضًا كالذي حدث في الستينات والسبعينات من القرن العشرين حين ذهب الحزب الشيوعي الصيني إلى القول بأن الحزب الشيوعي السوفياتي قد انحرف عن خط ماركس ولينين واتهم الحزب الشيوعي السوفياتي الحزب الشيوعي الصيني بالتهمة نفسها.

الأنساب، علم الأنساب

دراسة انحدار الأفراد من أسلافهم أو الأسر من أصولها. والواقع أن عناية الأمم والشعوب بهذا (العلم) ترقى إلى أقدم العصور. ومرد ذلك إلى أن معرفة الأنساب كان خليقا بها في تلك الأزمان أن توثق عرى الوحدة القبلية وتقر أحقية المرء بوراثة الأرض أو المنصب من دون غيره من الناس أو تعزز على الأقل مكانته الإجتماعية في عيون بني قومه أو عشيرته.

الانفعال

هو رد فعل (مهتاج) كالحب والخوف والأسى والغضب. ويعتقد بعض علماء النفس أن الأطفال لا يعرفون عند ولادتهم الانفعال ألبتة وأنهم يتعلمون الانفعالات كما يتعلمون القراءة والكتابة. والانفعالات

نوعان: الانفعالات الإيجابية كالحب والإبتهاج والأمل وهي تستثار عندما يرى المرء شيئا يعجبه أو يرضيه والانفعالات السلبية كالغضب والخوف واليأس والحزن والإشمئزاز وهذه تستثار عندما يلقى المرء ما يؤذيه أو ينفره.

والانفعالات تحدث في الجسد تغيرات كيميائية وبدنية تحميه من الخطر. وبعض الانفعالات القوية يحمل أجزاء من الجهاز العصبي على أن تبعث بسلسلة من الإشارات إلى مختلف الغدد والأعضاء فتعد هذه الغدد والأعضاء الجسم للدفاع عن نفسه. فعند الخوف مثلا يفرز الكظر في الدم هرمونا يعرف بالكظرين أو الأدرينالين فتتسارع نبضات القلب ويرتفع ضغط الدم وتتدفق على الدورة الدموية مقادير كبيرة من السكر مما يزود الجسد بطاقات إضافية تمكنه من مواجهة الأزمة أو الخطر.

ولكن للإنفعال مضاره أيضًا فإذا استمرت التغيرات التي تحدثها الإنفعالات في الجسد فترة طويلة كالذي يحدث في حال الخوف المتكرر فعندئذ تتعرض المعدة للإصابة بالقرحة.

أوديب، عقدة أوديب

عقدة نفسية تتسم بتعلق الولد بأمه تعلقًا جنسيًا مصحوبًا عادة بغيرة من الأب أو بكراهية شديدة له. تظهر عند الأطفال في ما بين سن الثالثة وسن الخامسة وقد تكون مصدر اضطراب في شخصية البالغ إذا لم تحل.

وقد طلع فرويد على الناس بهذه الفكرة في كتابه «تأويل الأحلام Die Traumdeutung» عام 1899 وأطلق عليها هذا الاسم وفيه إشارة إلى أسطورة أوديب.

الأثيولوجيا

دراسة السلوك الحيواني. تعتبر علما حديثا على الرغم من المحاولات التي قام بها كثير من العلماء في هذا المجال عبر العصور. ويعتبر العالمان البيولوجيان نيكولاس تينبرجن الهولندي وكونراد لورنتز النمساوي (اللذان أجريا في العشرينات من القرن العشرين تجارب هامة في دراسة السلوك الحيواني المقارن) رائدي الإثيولوجيا الحديثة.

الإيحاء

في علم النفس عملية يحمل بها امرؤ ما امرء آخر على الإستجابة من غير تمحيص أو نقد لحركة أو إشارة أو دعوة أو رأي أو معتقد. ولتبيان ذلك نفرض أنك تريد أن تجمع حشدًا من الناس في مكان ما.

إن في استطاعتك أن تفعل ذلك بطرق مختلفة من بينها مثلا أن تقف في زاوية مزدحمة بالغادين والرائحين وأن تحدق إلى سطح مبنى مجاور. ولسوف تكتشف بعد لحظات أن عددًا من الناس غير قليل قد توقف عن المسير وأخذ يحدق إلى سطح ذلك المبنى. فإذا ما تساءل أمرؤ إلامَ يحدق القوم فليس عليك إلا أن تقول «يخيل إلي أن المبنى يحترق» وعندئذ قد تكتشف أيضًا أن واحدًا من الحشد قد بدأ يصرخ قائلا إنه يرى في الواقع عمودًا من دخان أو لسانا من لهب.

والحق أن العقل ينزع دائما إلى استكمال الصور الناقصة. فإذا ما قام امرؤ بحركة تشير إلى الرمي أو القذف فعندئذ يستشعر كثير من المشاهدين وكأن شيئًا قد فارق يده من غير ريب. وإذا قال الطفل «إني متوعك الصحة» فعندئذ تسارع أمه إلى وضع راحتها على جبينه وتقنع

نفسها بأنه محموم فعلا على الرغم من أن المحرار (أو ميزان الحرارة) خليق به أن يظهر لها أن حرارة الطفل طبيعية.

والأطفال أشد تأثرًا بالإيحاء من البالغين لأنهم أقل منهم خبرة ونزوعا إلى الانتقاد. وغير المثقفين هم من هذه الناحية كالأطفال لأنهم أسرع إلى التصديق من جمهور المثقفين.

الإيحاء الذاتي

إحداث المرء أثرًا معينا في سلوكه أو حالته النفسية أو الجسدية عن طريق الإيحاء إلى نفسه بفكرة معينة إيحاء موصولا (كأن يتغلب على الأرق بإيهام نفسه أنه نعسان إلخ). وقد وضع بعض علماء النفس صيغا مختلفة قالوا بأن تكريرها على نحو متواصل يعزز ثقة المرء بنفسه.

البارانويا، جنون الارتياب

اضطراب عقلي يتميز المصاب به بخصال أبرزها الشك والإرتياب والحسد والشعور بالاضطهاد وبإساءة فهم أية ملاحظة أو إشارة أو عمل يصدر عن الآخرين حتى ليتوهم المرء أن ذلك كله لا يعدو أن يكون سخرية به أو ازدراء له. وكثيرًا ما تؤدي هذه الحالة إلى إتخاذ المصاب مسالك تعويضية توقع في نفسه أنه عظيم الشأن متفوق على الآخرين عليم بكل شيء. ومن المصابين بجنون الإرتياب من يتوهم أنه نبي عظيم أو مخترع كبير أو شاعر لا يشق له غبار!

البدية، الفتشية

في علم النفس انحراف قوامه إشباع الرغبة الجنسية من طريق الإنجذاب المرضي اللاعقلاني إلى أجزاء من الجسد غير ذات صلة في الأصل بتلك الرغبة كالقدم مثلا أو إلى شيء من الأشياء بعينه سواء أكان

ذلك الشيء قبعة أو حذاء أو فروًا أو جوربًا أو خصلة شعر أو منديلا أو ثوبًا تحتيا. وهذا الانحراف يكاد يكون مقصورًا على المجتمعات الغربية وعلى الذكور من أبناء تلك المجتمعات دون الإناث.

بينية، سيمون، رائز

اختبار لقياس الذكاء وضعه العالمان النفسيان الفرنسيان «ألفرد بينيه» و«تيودور سيمون» وذلك بعد أن لاحظت مدارس باريس أن بين طلابها مجموعة من المقصرين أو المتخلفين عقليا فرغبت في الإسترشاد بأداة تمكنها من تحديد قدرة الطلاب على استيعاب المواد الدراسية. وقد اشتمل كما وضع للمرة الأولى عام 1905 على ثلاثين اختبارًا.

التبصر، البصيرة

مصطلح سيكولوجي متعدد الدلالات. إنه يفيد حينا معنى (معرفة الذات) ويفيد حينا آخر معنى اكتشاف المصاب بمرض عقلي العلاقات القائمة بين سلوكه وبين ذكرياته ومشاعره ودوافعه التي كبتت من قبل.

أما في حقل التعلم فيقصد بالتبصر الإدراك المفاجئ للعلاقات المفيدة بين مختلف العناصر المتواجدة في المحيط. والواقع أن التبصر المؤدي إلى حل بعض المشكلات ينشأ عادة إثر محاولات مخفقة لإكتشاف هذا الحل تعقبها فترة من اللانشاط تدرك خلالها عناصر الوضع وقد عقد ما بينها جسر من علاقات جديدة.

فإذا ما تكشفت إحدى هذه العلاقات عن احتمال صلاحها لحل المشكلة فقد تستخدم في الحال استخداما ناجحًا.

التحول، الهيستيريا التحولية

ارتكاس عصابي نفسي ناشئ عن كبت شديد للأفكار أو الدوافع

يتخذ شكل اعتلال حسي أو حركي (أو يتحول إلى هذا الاعتلال) كالشلل ونحوه. ويذهب بعض علماء النفس إلى أن الذراع المشلولة مثلا في بعض حالات الهستيريا التحولية تمثل نوعًا من التسوية أو الحل الوسط بين الرغبة في عمل شيء ما بدافع من (الهذا) أو (الهو). وبين النزوع إلى كبت تلك الرغبة بدافع من (الأنا العليا).

التحويل..الطرح

في التحليل النفسي تعبير يقصد به تحويل الشعور المثار بالتحليل من الشخص الأصلي الذي هو موضوع الشعور إلى شخص المحلل أو الطبيب. وهكذا فإن مشاعر المرء المكبوتة نحو والديه مثلا تحول أثناء التحليل إلى شخص الطبيب. وهذه المشاعر قد تكون إيجابية وقد تكون سلبية.

والواقع أن قدرا معينا من (التحويل) مألوف في الحياة اليومية. فقد ينقم الموظف على زميل له في العمل ولكنه لا يستطيع أن يعبر عن مشاعره تجاهه تعبيرًا مباشرًا لأسباب مختلفة فيصب جام غضبه على زوجته أو أحد أولاده عند عودته من مركز عمله إلى البيت .

التخاطر

اتصال عقل بآخر من غير طريق الكلام أو الكتابة أو الإشارة أو من غير طريق الحواس الخمس. ويفترض في من يملك القدرة على مثل هذا الاتصال أن يقوى على ممارسته من مكان بعيد أيضًا. والواقع أن التخاطر ضرب من قراءة الأفكار وشكل من أشكال الإدراك وراء الحسي. ومن العلماء من ينكر أن يكون ثمة شيء أسمه التخاطر. ومنهم فريق يقول إن التخاطر ربما كان ممكنًا غير أن أحدًا لم يثبت ذلك حتى الآن.

التخلف العقلي

نقص في الذكاء العام. ويعتبر متخلفًا عقليًا كل من كان حاصل ذكائه. 70 أو أقل من 70. والتخلف العقلي المعتدل يبدو في أكثر الأحيان نتيجة طبيعية لفقدان الفرص المتاحة للتعلم بسبب من الفقر أو العزل في مراحل الحياة الأولى. أما التخلف العقلي الخطير فيتكشف عن حالات عصبية مرضية وأحيانًا عن أوضاع فيسيولوجية شاذة. والشيء نفسه يصح على بعض حالات التخلف العقلي المعتدل أيضًا.

التخييل..الأدب التخييلي:

أحد فرعين كبيرين ينقسم إليهما الأدب وهو يشمل مبتكرات الخيال من رواية وقصة قصيرة ودراما أو أدب مسرحي وشعر. أما الفرع الثاني فهو اللاتخييل أو الأدب اللاتخييلي ويشمل المقالة والسيرة والسيرة الذاتية والنقد الأدبي وما إليها.

التداعي، الترابط:

مفهوم في علم النفس لم يعد مأخوذًا به على نطاق واسع اليوم يقول بأن التعلم والتذكر هما نتاج ترابط الأفكار (أو المعاني) أو تداعيها على نحو لا إرادي. والواقع أن بعض التعميمات المتصلة بكيفية ترابط الأفكار لا يزال يشار إليها بوصفها (قوانين التداعي أو الترابط).

من هذه القوانين قانون التجاور Law of Contiguity وهو ينص على أنه حين تحدث فكرتان في وقت واحد فإن عودة أي من الفكرتين إلى الذهن تؤدي إلى عودة الفكرة الأخرى.

وقانون التكرر أو التواتر Law of Frequency وهو ينص على أنه

عندما ينشأ شعوران أو أكثر في ظل ظروف متشابهة فإن الشعور الذي يتكرر أكثر من غيره يتكرر أيضًا بأكبر قدر من اليسر والتلقائية. وقانون الحداثة Law of Recency وهو ينص على أنه حين تنشأ فكرتان في ظروف مماثلة فإن الفكرة الأكثر حداثة هي التي تتكرر بأكبر قدر من اليسر.

تداعي الأفكار الحر، تداعي المعاني الحر:

تدفق الأفكار أو المعاني أو الكلمات على نحو متحرر من أيما قيد. ويعتبر تسجيل هذه الأفكار أو المعاني أو الكلمات ودراستها إحدى الدعامتين الأساسيتين اللتين يقوم عليهما التحليل النفسي. أما الدعامة الأساسية الأخرى فهي دراسة الأحلام وتأويلها.

التذكر:

تعبير سيكولوجي يراد به تذكر المريض بعض الأشياء المنسية ذات الصلة بمشكلاته. وهو لا يكون كاملا أبدًا لأن ضروب الكبح تحد من قدرة المريض على تذكر كل شيء.

التربية:

علم يعنى بتنمية ملكات الفرد وتكوين شخصيته وتقويم سلوكه بحيث يصبح عضوًا نافعًا في مجتمعه.

وهي نوعان: «التربية الرسمية Formal Education» ويقصد بها التعليم المنظم على أيدي المدرسين والأساتذة في المدارس والكليات.

و«التربية غير الرسمية Informal Education» ويندرج تحتها التعلم من طريق المؤسسات التي تهدف في المقام الأول إلى شيء آخر غير التعليم النظامي. وهذه المؤسسات تشمل الأسرة والهيئات الإجتماعية الأخرى كما تشمل المكتبات والمتاحف والمساجد والكنائس والإذاعة

والتلفزيون والسينما وغيرها.

والتربية ظاهرة قديمة في مختلف المجتمعات البشرية. عرفها قدامى الهنود والصينيين وعرفها البابليون والأشوريون والفرس والمصريون. وعني بها اليونان والرومان وآباء الكنيسة وخلفاؤهم.

أما العرب والمسلمون فقد أولوا التربية كل عنايتهم فتوسعوا في إنشاء المدارس والكليات والمكتبات وجعلوا من المسجد مركزًا من مراكز التربية والتعليم؛ ولمع فيهم رجال تربية عظام كالغزالي صاحب كتاب (أيها الولد) وابن خلدون الذي ضمن مقدمته آراء جريئة في التربية.

وفي الغرب تألق مربون كبار من أمثال إيرازموس ورابليه ومونتيني وروسو وفروبل ومونتيسوري وغيرهم.

التوافق، التكيف:

في علم النفس العملية السلوكية التي يقيم فيها الإنسان (وغيره من الحيوان) توازنا بين حاجاته المختلفة أو بين حاجاته والعقبات التي تعترضه في محيطه.

يبدأ التوافق عندما يستشعر المرء حاجة ما وينتهي عندما تشبع تلك الحاجة كالذي يحدث عندما يحس المرء بالجوع فيدفعه ذلك الإحساس إلى البحث عن الطعام حتى إذا أكل خمدت شهوته إليه.

والتوافقات الإجتماعية شبيهة بهذه العملية السلوكية إلى حد بعيد.

الجثام، الكابوس:

حلم مزعج يوقظ النائم من رقاده عادة وقد استبد به الخوف والانقباض مع شعور بالإختناق في بعض الأحيان. وهو يعزى أكثر ما يعزى إلى الاضطرابات الهضمية وبخاصة تلك التي تعقب تناول وجبة

طعام دسمة خلال الليل.

ومن الأسباب التي تؤدي إلى الجثام أو الكابوس في بعض الأحيان الطفيليات المعوية والأمراض العصبية. وأيا ما كان فالأطفال أكثر تعرضًا للكوابيس من البالغين.

الجشطالت، سيكولوجية الكل:

دراسة الإدراك والسلوك من زاوية إستجابة الكائن الحي لوحدات أو صور متكاملة مع التأكيد على تطابق الأحداث السيكولوجية والفيسيولوجية ورفض اعتبار الإدراك مجرد مجموعة إستجابات صغيرة أو متناثرة لمثيرات موضعية.

وقد نشأت سيكولوجيا الجشتالت في ألمانيا عام 1912. ويقصد ب(الجشتالت) عند أصحاب هذه (المدرسة) بنية أو صورة من الظواهر الطبيعية أو البيولوجية أو السيكولوجية متكاملة بحيث تؤلف وحدة وظيفية ذات خصائص لايمكن استمدادها من أجزائها بمجرد ضم بعضها إلى بعضها الآخر. والكلمة ألمانية الأصل ومعناها «الشكل».

الجنسية، التربية الجنسية:

فرع من المعرفة حديث يستهدف إطلاع الطلاب والطالبات في مراحل مختلفة من الدراسة على كل ما ينبغي لهم أن يعرفوه من شؤون الحياة الجنسية.

وإنما نشأت الحاجة إلى تطعيم برامج التعليم بـ(الثقافة الجنسية) في النصف الثاني من القرن العشرين وذلك بعد أن أيقن المربون أن المظاهر الإباحية التي تطبع كثيرًا من جوانب الحياة العصرية خليق بها أن تفسد الأجيال الطالعة وتصدها عن سبيل الفضيلة التي لا يستقيم بدونها أمر

أيما مجتمع صالح.

والواقع أن برامج هذه الثقافة قد تتفاوت بين بلد وبلد ومدرسة ومدرسة ولكنها تلتقي كلها على مبادئ أساسية في طليعتها إعطاء الفرد فكرة صحيحة عن عمليات نضجه الجسماني والعقلي والعاطفي من حيث صلتها بالجنس وتبديد قلقه ومخاوفه من كل ما يتصل بنموه الجنسي وتبصيره بمشكلات الحياة العائلية وبعلاقات الرجل بالمرأة والمرأة بالرجل بصورة عامة وتزويده بالمعرفة الكافية التي تقيه خطر (إساءة استخدام) الغريزة الجنسية وتجنبه الإنزلاق في مهاوي الإنحراف الجنسي.

الجنون:

ذهاب العقل أو فساده. وإنما يعرف قانون الجزاء الجنون بقوله إنه حالة اضطراب عقلي تسقط عن الشخص المسؤولية الجنائية المترتبة على سلوكه وذلك على أساس من أن المسؤولية تفترض القدرة على التمييز بين الخير والشر وعلى تكييف السلوك وفقًا لأحكام القانون.

وعلماء القانون في دراستهم للجنون يحصرون إهتمامهم في الصلة بين الشخص والفعل موضوع القضية ويركزون على حالة المجرم عند ارتكاب الجريمة متسائلين هل كان مالكا قواه العقلية أم لا من غير اكتراث لحالته قبل الفعل أو بعده.

الحب:

يعشق الرجل للمرأة أو تعشق المرأة للرجل. ذلك هو الحب بمعناه الأكثر شيوعًا. ولكن مفهوم الحب كثيرًا ما يتسع ليشمل تعلق المرء بأولاده أو تعلقه بوطنه أو تعلقه بنشاط ما كالصيد والموسيقى والرسم أو تعلقه بالذات العليا وهذا هو العشق الإلهي بمعناه الصوفي.

ولقد أنزل الحب منذ فجر التاريخ منزلة لم ترق إلى مثلها أيما عاطفة إنسانية أخرى فمجدته الشعوب في أساطيرها وغناه الشعراء في منظوماتهم وهتف به الموسيقيون في ألحانهم. وعند العرب احتل الحب وشعر الحب(الذي أطلقوا عليه اسم الغزل) موقعًا قصرت عن بلوغه سائر أغراض الشعر.

وهو عندهم ضروب: عذري يمثله جميل بثينة وإباحي يمثله عمر بن أبي ربيعة وإلهي تمثله رابعة العدوية. وينبغي التمييز دائما بين الحب والرغبة الجنسية. ذلك بأن هذه الرغبة التي تمثل من غير ريب جانبًا أساسيًا من حب الرجل للمرأة وحب المرأة للرجل كثيرًا ما تنشأ بمعزل عن الإيثار والإشفاق والحنو والشفافية التي يتم بها كل حب كبير.

الحدس:

الإدراك المباشر للحقيقة أو للحقيقة المفترضة من غير ما إستعانة بأية عملية عقلية واعية. ويطلق المصطلح أيضًا على الملكة التي يتم بواسطتها هذا الإدراك. وقد عرف الفيلسوف الفرنسي «برغسون» الحدس بقوله: «إنه الملكة التي نتمكن بها من رؤية الكون مباشرة بوصفه كلا منظمًا».

الحصر النفسي:

في علم النفس انفعال ناشئ عن الخوف مما يحتمل أن يحدث أو مما يتوهم أنه سيحدث. يصحبه عادة تعب وقلق شديد. وفي الفلسفة الوجودية يعتبر الحصر حالة يأس ناشئة عن الشعور بالتفاهة.

حلم اليقظة:

استغراق في التأمل الحالم تشبع فيه عادة بعض الرغبات المكبوتة أو اللاواعية غير المتحققة في تجربة الحالم اليومية. وأحلام اليقظة ترى في مرحلة من الطفولة مبكرة بدءًا من سن الثالثة ثم يتواتر حدوثها على نحو متزايد حتى يشارف المرء سن المراهقة وعندئذ تأخذ في التناقص شيئا بعد شيء. والواقع أنها تعتبر عند الأطفال ضربًا من اللهو يمارسونه في ساعات الفراغ أو لحظات السأم .

أما في المرحلة السابقة للمراهقة فتعتبر أحلام اليقظة ضربًا من الهروب من واقع الحياة اليومية ومطالبها. والموضوع الرئيسي الذي تدور عليه أحلام اليقظة هو في الأعم الأغلب كفاح(البطل المتألم) الذي يسيء أبواه أو معلموه أو رفاقه معاملته ثم ينتصر عليهم بطريقة أو بأخرى وأما في سن المراهقة فتدور أحلام اليقظة أكثر ما تدور على محاور الحب والجنس.

وليس من ريب في أن أحلام اليقظة قد تكون (خلاقة) أيضًا إذ تمهد السبيل لتكوين أنماط من السلوك تفضي إلى تحقيق الأهداف الحقيقية.

الحلم الكاذب:

حالة سيكوسوماتية(أي جسدية نفسية) تتوهم المرأة أنها حامل وتكون مصحوبة عادة ببعض الأعراض الطبيعية الواضحة(كانقطاع الطمث وتضخم البطن) وبحركة جنينية ظاهرية وبإضطراب في عمل الغدد الصم شبيه بذلك الذي يرافق الحمل ولكنه أقل وضوحًا.

الخوف:

انفعال بغيض قوي عادة يتسم بالقلق وعدم الارتياح ناشئ عن توقع خطر يتهدد سلامة المرء ومصالحه.

يرافقه عادة تسارع في النبض وفرط في التعرق وجفاف في الحلق وارتعاد في الأوصال وشحوب في الوجه وتوترات عصبية تعد الفرد لواحد من موقفين: الصمود والقتال أو الهروب واجتناب المواجهة.

ومن هنا كان الخوف في الأساس أمرًا طبيعيًا محمود العاقبة في كثير من الأحيان.

أما إذا تجاوز الخوف حده بحيث يصبح مرضيًا أو إذا نجم عن أوهام لا أساس لها من الواقع كالخوف من الظلام أو الخوف من الاضطهاد أو الخوف من مواجهة الجمهور في مجلس أو محفل فعندئذ يشكل خطرًا حقيقيًا على الفرد فيعطل طاقاته ويحد من إمكانات تقدمه ونجاحه وعندئذ أيضًا تتعين معالجته بإشراق طبيب من أطباء الأمراض النفسية.

وأيًا ما كان فالخوف بعضه فطري أو غرزي وبعضه مكتسب أو متعلم. ومن الضرب الأول خوف الطفل البشري منذ الولادة من الضوضاء أو الضجيج ومن السقوط من الأماكن المرتفعة نسبيًا وخوف صغير الحيوان من عدوه الطبيعي. ومن الضرب الثاني خوف النار.

الخيال:

إبداع (أو القدرة على إبداع) الصور الذهنية عن أشياء غير ماثلة أمام الحواس أو عن أشياء لم تشاهد من قبل في عالم الحقيقة والواقع. والخيال عنصر أساسي من عناصر الأدب بعامة والشعر بخاصة.

وهو يلعب دورًا أساسيًا أيضًا في مضمار العلم والإختراع: إن معظم الكشوف العلمية والمخترعات التقنية تمثلت لأصحابها من طريق الخيال قبل أن تتخذ سبيلها الطويل إلى التنظير العلمي أو التحقيق العملي




كيف تعبر عن انفعالاتك؟

هل الذي يغضب بسرعة يضحك بسرعة أيضًا ؟ وماهو الحد الفارق بين السوي والمريض في سرعة الانفعالات أو حجمها ؟

وفي الجواب على هذه التساؤلات يمكننا القول أن الناس يختلفون في سرعة استجاباتهم الإنفعالية وفي حجمها وفي طرق التعبير عنها.. كما يختلف الجنسين في ذلك، ويلعب العمر دورًا في شكل الاستجابات الإنفعالية.. حيث نجد فرقًا واضحًا بين انفعالات الأطفال والبالغين والكهول. ويمكن للعوامل الوراثية والتكوينية أن تحدد درجة السلوك الإنفعالي، إضافة للعوامل التربوية والثقافية والإجتماعية وتجارب الحياة المتنوعة التي يتعرض لها الإنسان.

وفي دراسة الإنفعالات وتصنيف أشكال التعبير الإنفعالي نجد أن هناك خمسة نماذج أساسية من أشكال التعبير الإنفعالي .. وعلى سبيل المثال في حالة التعبير عن الغضب نجد في المجموعة الأولى بعضًا من الناس يرفع صوته أو يجادل الشخص الذي أغضبه بحدة. وفي الثانية يحاول الشخص أن يوضح ويشرح أسباب غضبه بهدوء وروية.

أما الأشخاص في المجموعة الثالثة فهم يحاولون أن لا يغضبوا لأنهم يعتقدون أن ذلك خطأ أو غير مقبول أو مناسب. وفي المجموعة الرابعة يقولون أن غضبهم غير مهم ولا يفصحون عنه ولا يظهروه. وفي المجموعة الأخيرة الخامسة يقول الإنسان لنفسه أنه ليس غاضبًا أصلًا وهو يتنصل من هذه الانفعالات ويبرر ذلك بأنه لا يوجد هناك ما يستحق الغضب أو يستدعيه .

وهكذا نجد النماذج التالية:

1- تعبير واضح وشديد عن الإنفعال.

2- تعبير هادئ ومنطقي عن الإنفعال.

3- هروب من التعبير الإنفعالي.

4- ضبط شديد للتعبير الإنفعالي ومظاهره.

5- تنصل من الإنفعالات.

وبالطبع هناك تداخل بين هذه الأساليب وهي تمتزج أحيانًا وتتعدل وتصبح أكثر مرونة .. وفقًا لشخصية الإنسان وظروفه وأحواله .

غير أن معظم الناس تتكرر أساليبهم التعبيرية السابقة الذكر في تعبيرهم عن معظم الانفعالات الأساسية مثل الحزن أو التضايق، والخوف والقلق، وأيضًا مشاعر الفرح والسعادة والمشاعر الدافئة كالحب والعطف، إضافة لمشاعر الكره والغضب والقرف وغيرها ..

وهكذا قد يكون صحيحًا إلى حد ما أن نقول « أن الذي يغضب بسرعة .. يضحك بسرعة أيضًا»، على اعتبار أن أسلوبه التعبيري سريع وحاد ويظهر ذلك في حال الغضب والضحك معًا، وهو يستجيب للمثيرات الإنفعالية المتنوعة وحتى المتعاكسة في نوعها بشكل مشابه. لآن هذا هو أسلوبه في التعبير عن الانفعالات .

وعمليًا فإن الحياة اليومية وتنوع المواقف فيها التي يتعرض لها الإنسان، وما تتطلبه من مرونة وتكيف مستمرين، تجعل الإنسان الناضج والناجح أكثر مرونة في طرق وأساليب تعبيره الإنفعالية. وهو يضطر أحيانًا أن يضبط نفسه وأن يكتم انفعالًا معينًا، مع أنه في مواقف

أخرىٰ يكون أكثر سرعة أو حدة في تعبيراته الإنفعالية .

والحقيقة أن الأساليب التعبيرية الخمسة السابقة الذكر ليس فيها أسلوب واحد صحيح أو صحي .. بل هي جميعها أساليب مفيدة وسليمة .. حيث تعتمد الصحة النفسية إلىٰ حد كبير علىٰ ضرورة المرونة وعلىٰ اكتساب القدرات التعبيرية المتنوعة بدلًا عن التطرف والجمود في أشكال التعبير.. مما يضفي علىٰ الشخصية غنىٰ وتنوعًا يتناسب مع الحياة العملية الواقعية ومع ضرورات التكيف .

وفي الحالات المرضية نجد أن سرعة الغضب يمكن أن تكون جزءًا من حالات الإكتئاب أو القلق أو اضطرابات الشخصية العدوانية أو أحد أعراض الإدمانات. كما أن التغيرات السريعة في المزاج من حالة الغضب إلىٰ حالة الفرح أو البكاء تصف بعض الحالات النفسية مثل اضطراب الهوس الإكتئابي واضطراب المزاج الدوري، إضافة لبعض الإضطرابات العضوية التي تؤثر علىٰ الحالة النفسية المزاجية الإنسان مثل التسممات المختلفة وحالات الخرف الشيخي وغير ذلك .

ويتم تفريق التغيرات المزاجية الطبيعية عن المرضية من خلال شدة الانفعالات ودرجتها ومدتها، إضافة الأعراض الأخرىٰ المرافقة مثل فقدان النوم وازدياد النشاط وتسارع الأفكار والتفكير الخيالي كما في بعض الحالات النفسية الشديدة مثل الهوس، حيث يرافق الغضب الشديد أعراض التهيج وازدياد الفرح والمرح والجرأة ولمدة عدة أسابيع.. يعود بعدها المزاج والسلوك إلىٰ الحالة الإعتيادية ولاسيما إذا تلقىٰ المريض العلاج المناسب .

ولابد من الإشارة إلىٰ أن الانفعالات تلعب دورًا رئيسيًا في تكوين

الإنسان النفسي. وكثير من الاضطرابات النفسية والعقد النفسية واضطرابات السلوك والاضطرابات الجسمية نفسية المنشأ (كالصداع وآلام البطن والضعف الجنسي) تجد تفسيرها في اختناق التعبير الانفعالي الصحيح والمناسب، وفي الكبت المدمر للانفعالات الإنسانية الطبيعية، وفي إلتواء التعبير الانفعالي الصحيح. ويقوم العلاج النفسي على بحث واستثارة الانفعالات المختلفة المرضية والتعرف عليها ثم التعبير عنها ومناقشتها دون خوف شديد أو قلق معطل، وفي جو علاجي يسوده الأمان والطمأنينة. وهذا مايعرف بالتبصر والوعي الذاتي الانفعالي والعقلي .. وكل ذلك يساهم في إعادة التوازن النفسي للإنسان ويحفظ طاقاته النفسية دون تعطيل أو شلل .

ومن المعروف أنه عندما يحكي الإنسان عما في قلبه ويعبر عن مشاعره وانزعاجاته لصديقه العزيز أو قريبه فإن في ذلك راحة وشفاء .. وبالطبع قد لاتكفي مثل هذه الأساليب التعبيرية البسيطة وهذا التنفيس الإنفعالي مالم تترافق مع وعي وتبصر، ولكن فيها فوائد واضحة .

وفي الدعوات الأخلاقية والدينية والإنسانية المتنوعة نجد الدعوة إلى تهذيب النفس وضبط شرورها ونوازعها السيئة وانفعالاتها المدمرة أوالسلبية مثل الكره والأنانية والحسد والغيرة واحتقار الآخر .. ونجد أيضًا التأكيد على الصبر وضبط النفس والرحمة والعطاء وأن لانكون من قساة القلوب .. وكل ذلك يرقى بالإنسان وحياته وانفعالاته إلى درجات سامية متألقة ومفيدة في الحياة .. وهي لا تتعارض مع ضرورات التعبير المناسب والصحيح عن الانفعالات والأحاسيس والمشاعر، بل تتكامل معها وصولًا إلى الصحة النفسية والانفعالية، والتي يسعى الجميع نحوها .

قوة التحكم بالغضب:

في هذا البحث نتأمل النتائج الخطيرة لظاهرة الغضب التي انتشرت بشكل كبير في هذا العصر، وكيف تحدث القرآن عن علاجها وكيف يتطابق ذلك مع الدراسات النفسية الحديثة....

الغضب من الصفات التي نهى عنها النبيﷺ، وكلنا يذكر قصة ذلك الأعرابي الذي جاء ليأخذ النصيحة من الرسول فأمره ألا يغضب فقال زدني قال لا تغضب فقال زدني قال لا تغضب... ولا زال النبي يكرر هذا الأمر حتى انتهى الأعرابي عن السؤال. وسؤالنا: لماذا كل هذا الإهتمام النبوي بموضوع الغضب، وما هي آثاره الخطيرة، وما هي وسائل العلاج؟ هذا هو موضوع بحثنا.

وقد فضّلتُ أن أضع نتائج الدراسات العلمية كما وردت على موقع «بي بي سي» حرفيًا، والسبب في ذلك أن بعض الملحدين والمشككين يطلبون المرجع العلمي دائمًا ويشككون في الحقائق العلمية التي نذكرها في أبحاث الإعجاز العلمي. وأفضل طريقة لدرء هذه الانتقادات أن نأتي بأقوال علماء الغرب من على مواقعهم ومن دون أن نعدل عليها شيئًا.

الغضب الإيجابي!

فقد جاء في دراسة أجراها بنك المعلومات «كاهوت» على شبكة الإنترنت أن فقدان الأعصاب يكلّف الإقتصاد البريطاني 16 مليار جنيه إسترليني في العام. وتقول الدراسة إن من يفقدون أعصابهم يحطمون أكثر ما يحطمون الأدوات الفخارية والكؤوس. وتقول الدراسة إن الرجال يفقدون أعصابهم أكثر من النساء. وقال 20 بالمئة من عينة بلغت

700 شخص أجريت عليهم الدراسة أن الازدحام في الشوارع يدفعهم إلى الغضب. ولكن أكثر من النصف قالوا إن الانتظار على الهاتف يدفعهم إلى الغضب. وإن ربع الأشخاص الذين أجريت عليهم الدراسة يعرفون كيف يعبرون عن غضبهم بطريقة إيجابية.

وتقول «دونا دوسون» المتخصصة في علم النفس: أن الغضب شيء معقد جدًا. وسببه في أكثر الأحيان هو الخوف من الخسارة، أو الخوف من الإصابة، أو حتى الخوف من خيبة الأمل. إنهم يعلموننا أن الغضب عاطفة سلبية، ولكنه في الواقع عاطفة إيجابية ومفيدة، ولكن الأمر يعتمد على الطريقة التي نعبّر بها عنه. فمن الأفضل بطبيعة الحال أن نعبّر عن العواطف وألا نكبتها في أجسامنا وعقولنا. ولكن يجب أن نحرص على أن نعبر عن الغضب بطريقة إيجابية وان نحولها إلى فعل يغير المواقف. إن الغضب السلبي يؤدي إلى إفراز هرمونات تضعف نظام المناعة بتدمير خلايا المناعة الرئيسية.

كيف عالج النبي ﷺ غضب الأعرابي؟

وهنا نتذكر كيف كان النبي ﷺ لا يغضب إلا في حالة واحدة وهي أن تُنتهك حرمة من حرمات الله، أي أن غضب النبي كان موجهًا في اتجاه محدد وهو الحفاظ على الحدود والحرمات، وهذا يضمن سلامة المجتمع وأمنه. كما أن النبي ﷺ كان يتميز بأسلوب تعليمي فيستغل المواقف التي يغضب فيها الإنسان العادي ليعطينا العبرة والموعظة.

وربما نذكر قصة ذلك الأعرابي الذي جاء غاضبًا إلى النبي ﷺ وكلمه بلهجة شديدة بل وجذبه إليه وصرخ في وجهه قائلًا يا محمد أعطني مما أعطاك الله... فغضب أصحاب النبي غضبًا شديدًا وهمّوا بقتل الأعرابي،

ولكن النبي الرحيم ﷺ قال لهم: «خلّوا بيني وبينه».

لقد عرف المرض وعرف العلاج، الأعرابي يغضب والصحابة يغضبون ولكن النبي بكل هدوء يعالج الموقف ويعطينا درسًا في علاج الغضب. ويأمر النبي ذلك الأعرابي أن يأخذ ما يشاء من بيت المال، وعند هذه اللحظة يدرك الأعرابي كرم النبي ﷺ. وأنه ليس رجلًا عاديًا بل هو نبي مرسل، وهنا يعتذر للنبي ويعلن إسلامه...

وهنا تأملوا معي كيف يستغل النبي ﷺ هذا الموقف ليعلم أصحابه- انظروا إلى البرمجة الإيجابية في أسلوب خير البشر، يقول لهم: «لو تركتكم تقتلوه لمات كافرًا»... ولكن هذا الأعرابي ذهب فجاء بقبيلته وكلها قد أعلنت إسلامها!!! بالله عليكم هل هذا نبي العنف أم نبي الرحمة؟

الغضب يضعف جهاز المناعة

ومواصفاتها وخصالها قد يكون لها جميعًا نفوذ على قدرة جهاز المناعة في الجسم على مواجهة المرض والتخلص منه. وتقول الدكتورة «آنا مارشلاند» من جامعة بيتسبره الأمريكية إن ذوي المعدلات العالية من التنبه العصبي (نيوروتيسيزم) قد لا يتمتعون بجهاز مناعة قوي بما فيه الكفاية.

فقد قام باحثون في كلية الطب بجامعة بيتسبره تحت إشراف الدكتورة «مارشلاند»، بفحص ردود فعل أكثر من ثمانين متطوعًا حقنوا بلقاح لمعالجة مرض التهاب الكبد الوبائي، وهو مرض فيروسي، واللقاح ينشّط جهاز المناعة في الجسم من خلال تعريضه لكمية صغيرة جدًا من الفيروس، كما أُدخل المتطوعون في اختبار لقياس طبيعة شخصياتهم ودرجة تنبهها العصبي.

وتبين للعلماء أن من لديهم درجات عالية من التنبه العصبي يميلون

إلى التقلبات المزاجية الشديدة، وإلى التعصب الكثير، كما تسهل استثارتهم وتعريضهم للضغط والاضطراب النفسي والإجهاد العصبي. وظهر أن المتطوعين من ذوي التنبه العصبي العالي يميلون أيضًا إلى تسجيل استجابات أقل من حيث جودة الأداء للقاح مرض التهاب الكبد الوبائي مقارنة بنظرائهم الذين لهم معدلات طبيعية من التنبه العصبي. وربما تفسر هذه النتائج ما خلصت إليه دراسات سابقة من أن ذوي التنبه العصبي العالي أكثر عرضة من غيرهم لمشاكل الأمراض وتعقيداتها.

وتقول الدكتورة «مارشلاند» إن نتائج الدراسة تدعم الفكرة القائلة بأن ذوي التنبه العصبي العالي يتمتعون بجهاز مناعة أقل كفاءة من غيرهم، مما يعرضهم أكثر من غيرهم للأمراض وأعراضها. وكانت دراسة سابقة أجريت في أوهايو بالولايات المتحدة، قد وجدت أن قوة تأثير اللقاحات والعقاقير الطبية المضادة لذات الرئة تقل عند من يعانون من الضغوط العصبية، وهو ما يؤيد النتائج الجديدة. كما ذكرت دراسة أوهايو أنه للضغط النفسي والقلق تأثير مباشر على حجم الهرمونات في الجسم، ومنها الكورتيزول الذي له تأثير فعال على أداء جهاز المناعة.

عدم التحكم بالغضب يؤدي إلى الوزن الزائد ومشاكل صحية، حيث أفادت دراسة جديدة بأن عدم قدرة المراهق على التحكم في الغضب قد يسبب له مشكلات صحية في المستقبل. وخلصت الدراسة إلى أن المراهقين الذين يعانون من مشكلات في التحكم في غضبهم يكونون أكثر عرضة لزيادة الوزن. وقال العلماء في الإجتماع السنوي لجمعية القلب الأمريكية في (سان فرانسيسكو) إن المراهقين الذين يكتمون شعورهم بالغضب يتعرضون لخطر السمنة أو زيادة الوزن وهو

ما قد يؤدي إلى تعرضهم لأمراض مثل مرض القلب أو السكري.

وقام أطباء من مركز علوم القلب في جامعة (تكساس) بدراسة 160 مراهق تتراوح أعمارهم ما بين 14 و17 عامًا على مدى ثلاث سنوات. واستخدم الأطباء اختبارات نفسية لمعرفة كيفية استجابتهم للغضب. ووجد الأطباء أن المراهقين الذين يمكنهم التحكم في غضبهم والتصرف بشكل مناسب عند الغضب يكونون أقل عرضة لزيادة الوزن. أما من يعانون من مشكلات في التعامل مع الغضب سواء بكبت مشاعرهم أو فقدان أعصابهم فهم الأكثر عرضة لزيادة الوزن.

يقول البروفيسور «ويليام مولر» الذي قاد فريق البحث في الدراسة: ترتبط السمنة بالطرق غير الصحية في التعبير عن الغضب. فمشكلات التعبير عن الغضب يمكن أن تؤدي إلى اضطرابات في الأكل وزيادة الوزن وهو ما قد يؤدي بدوره إلى الإصابة بمرض القلب في سن مبكرة. إن الأمر لا يقتصر فقط على مجرد الأكل والتمرينات، ولكن يجب علينا أن ننتبه إلى الجانب الإجتماعي.

ويؤكد الدكتور «مايك فيشر» من الجمعية البريطانية للتحكم في الغضب إن العديد من المراهقين لديهم مشكلات تتعلق بالتحكم في الغضب. إن نحو 50 بالمئة من المكالمات التي نستقبلها هي لآباء يعربون عن مخاوفهم بشأن أطفالهم.

للغضب أنواع خفية يـصاب بها الملايين!

تقول دراسة نشرت حديثا في الولايات المتحدة إن مرضا يسمى عرض الانفعال المتقطع (آي إي دي) قد يكون السبب وراء قيام بعض الأشخاص بإظهار انفعالات فجائية عنيفة وغير مبررة. وتضيف

الدراسة إن ما يقارب 10 مليون أمريكي يعانون من هذا المرض الذي طالما استُبعد عند محاولة تشخيص مثل تلك الانفعالات.

وتقول الدراسة إن ٪4 من سكان أمريكا يعانون من درجة حادة من (آي إي دي)، مما سبب لكل منهم مابين 3 إلى 4 انفعالات عصبية مشابهة خلال عام واحد. ولهذا المرض تعريف دقيق في مراجع الطب النفسي، ولكن يجهل العلماء حتى الآن مدى انتشاره بين بني الإنسان.

ويمكن للطبيب أن يقرر إذا ما كنت مصابًا بهذا المرض إذا تكرر قيامك بانفعالات غاضبة وعنيفة لأسباب لا تبدو ذات أهمية تستحق، ولعدة مرات. وعادة ما يفقد المصاب بهذا المرض تمالكه لأعصابه فجأة ويقوم بتدمير شيء ما، أو يعتدي أو يهدد بالإعتداء على أي شخص.

وأجرى باحثون من كليات الطب في جامعتي (هارفارد) و(شيكاغو) الأمريكيتين مسحًا مباشرًا على عينة مكونة من 9282 شخص راشد خلال عامي 2001 و2003. وتوصلوا إلى أن ٪7.3 من عينة البحث مصابون بمرض (آي إي دي). وقدروا عدد المصابين بثمانية ملايين شخص في الولايات المتحدة لوحدها، وهو رقم أعلى بكثير من التقديرات السابقة. وتبدأ أعراض الإصابة بالمرض منذ سن الـ14 عامًا.

ويقول الدكتور «رونالد كيسلر» وهو قائد المجموعة التي أجرت البحث، إن (آي إي دي) ليس معروفًا بين العامة كمرض، ولكن حجم الأرقام التي أشارت لها الدراسة يجعل من الضروري أن يقدر المرضى والأطباء على حد سواء حجم انتشار المرض وأن يسعوا لتطوير استراتجيات لعلاجه.

ويوضح زميله الدكتور «إيميل كوكارو» أن العامة ينظرون

للإنفعالات الحادة المرتبطة بهذا المرض على أنها مجرد سوء سلوك، وبالتالي فهم لا يعيرونها إهتمامًا كمرض له أسباب جينية وفسيولوجية ويمكن علاجه. ويرى العلماء أن من الضروري تطبيق سياسات وقائية وتوفير العلاج المبكر مما قد يفيد في مساعدة الأشخاص على تجنب مشاكل لها ارتباط بالمرض مثل الإدمان على الكحول أو المخدرات أو الإصابة بالإكتئاب.

الغضب يسرع الإصابة بالسكتة القلبية

قال علماء أمريكيون أن المزاج السيئ لدى الشباب الذكور قد يؤدي إلى الإصابة بمرض القلب في وقت مبكر في الحياة. جاء ذلك في نتائج دراسة توصلت إلى أن الشباب الذكور الذين ينتابهم الغضب عند التعرض للتعب والإرهاق العصبي أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب من غيرهم بنسبة تبلغ ثلاث مرات. وبينت الدراسة أن الشباب الغاضبين أكثر عرضة للإصابة المبكرة بالسكتة القلبية من أقرانهم الهادئين بنسبة تصل إلى خمس مرات، حتى لو كانوا ينحدرون من عائلات يخلو تاريخها من أمراض القلب.

وتؤكد الدكتورة «باتريشيا تشانج» التي قامت بالإشراف على جزء من البحث الذي تم إعداده في الولايات المتحدة أن عددًا من الشباب عبَّر عن غضبه، بينما تمكَّن عدد آخر من إخفائه، ولكن عددًا كبيرًا من المشاركين كانوا سريعي الغضب وتنتابهم نوبات متكررة من التذمر. إن الدراسة بيَّنت أن المزاج السيئ يتنبأ بالأمراض قبل ظهور أعراضها مثل مرض السكري وضغط الدم.

وأكدت أن: «أفضل شيء يستطيع الرجال الشباب الغاضبون عمله

هو مراجعة أخصائيين لتعلم طرق السيطرة على الغضب، وبخاصة أن دراسات سابقة بيّنت أن الأشخاص المصابين بمرض القلب يسجلون تحسنًا في صحتهم حين يتعلمون كيف يسيطرون على غضبهم. واستخدمت الدكتورة تشانج وزملاؤها في دراستها معلومات حول نحو 1300 طالب كانوا يدرسون في معاهد جون هوبكنز الطبية بين عامي 1948 و1964».

وقالت الدكتورة «تشانج» إنه بالرغم من أنه لا يعرف بعد كيف يسبب الغضب أمراض القلب، فإن الأدلة تشير إلى أن الإرهاق يطلق كميات مفرطة من هرمونات تعرف بإسم كاجولامينيس، منها الأدرنالين، الذي يتكون بشكل طبيعي في الجسم وينقل عادة الإيعازات. وتهيئ هذه الهرمونات الجسم في حالات الطوارئ مثل الإصابة بالزكام، أو الإرهاق العصبي أو الصدمة وذلك بتقليص جدران الأوعية الدموية والضغط على القلب للعمل أكثر لضخ كميات إضافية من الدم.

هل أنت عصبي أم لا؟

إلى أي حد تستطيع أن تبقى هادئًا أمام ما يغضبك من أقوال وتصرفات الآخرين؟ هل تفقد أعصابك بسرعة حتى لأتفه الأسباب؟

هذا هو السؤال الذي سيجيبكم عليه هذا الاختبار البسيط .. ما عليكم إلا إجابة الأسئلة وحساب مجموع النقاط ومعرفة النتيجة ..

السؤال الأول :

أنت في حافلة وأردت الخروج تجد شخصًا عريضًا يقف أمام الباب المخصص للخروج ويبدو أنه غير مستعد لأن يتحرك جانبا ليتيح لك ولركاب آخرين النزول في المحطة التالية .. وأنت ماذا ستفعل:

أ- تدفعه جانبًا لتنزل ؟

ب- تربت على ذراعه وتنبهه إلى ضرورة أن يتحرك من مكانه ؟

ج- تنتظر أن يبادر شخص آخر بمواجهته لأنك لست الوحيد الذي يريد أن ينزل؟

السؤال الثاني :

أنت في طابور دفع الحساب بالسوبر ماركت .. ويطلب منك رجل أن تسمح له بأن يسبقك لأن معه مشتريات قليلة .. تصرفك سيكون :

أ- تقول له أن عليه أن يحترم الصف كما فعلت أنت؟

ب- تتركه يسبقك فقط إذا كنت تقف في الصف منذ مدة قصيرة؟

ج- تعطيه مكانك؟

السؤال الثالث :

ارتديت أجمل ملابسك لأنك ستخرج مع أصدقائك .. وبينما تسير للقائهم تمر سيارة مسرعة بجوارك فتنثر طينًا من الشارع على ملابسك .. تصرفك سيكون :

أ- تسب وتلعن قائد السيارة ؟

ب- تندد للمارة من حولك بقادة السيارات الرعناء قراصنة الشوارع؟

ج- من حسن الحظ أنك لم تبتعد كثيرًا عن المنزل، فيمكنك أن تعود لتنظف ملابسك؟

السؤال الرابع :

لأكثر من ساعة يشكو لك أحد أصدقائك من مشاكل خاصة به بطريقة تثير أعصابك .. تصرفك سيكون :

أ- تنصحه بأن يذهب لوالديه أو أن يذهب إلى طبيب نفسي؟

ب- تسرح بفكرك عما يقوله وقد أدركت الملل؟

ج- تحاول أن تهدئه وتقترح عليه حلولا لها؟

السؤال الخامس :

يغضبك جدًا شيء أو شخص ما .. تصرفك سيكون :

أ- تثور وتقلب الدنيا على كل ما من حولك؟

ب- لا تتسرع في الكلام أو التصرف كي لا تتورط فيما قد تندم عليه؟

ج- تحاول أن تهدئ أعصابك وأن تتعقل في الموضوع ؟

لحساب مجموع النقاط التي حصلت عليها نتيجة إجاباتك:

- كل اختيار للإجابة (أ) تعادل 5 نقاط
- كل اختيار للإجابة (ب) تعادل 3 نقاط
- كل اختيار للإجابة (ج) تعادل نقطة واحدة

إذا كان مجموع نقاطك من 5 إلى 11 نقطة :

أنت متحكم تمامًا في أعصابك، تتحاشى الخلافات والاصطدام، يراك الناس هادئًا ومسالمًا لا يمكن أن يضايقك شيء أو تشترك في مشادات في المنزل أو عراك مع أصدقائك وزملائك في المدرسة.

نصيحة : لا يمكن أن تلغي تمامًا عاطفة غضبك وأن تتحاشى أن تختلف مع الآخرين وتعترض على بعض أفعالهم وأقوالهم، الغضب طبيعي ومن الخطأ أن تكبت غضبك وعصبيتك بداخلك ..

إذا كان مجموع نقاطك من 12 إلى 18 نقطة :

أنت متزن متحكم في نفسك .. تعرف دائمًا أن تكبت غضبك كي لا تدخل في مواجهات مباشرة .. بدون أن تتنازل عن التعبير عن رأيك .. أنت معروف ببرودة أعصابك حتى في الحوارات الحامية.. شكرًا على مرونتك ومقدرتك على التفاوض.. أنت تنجح دائمًا في تحاشي الاصطدام.. مع عدم التساهل في موقفك أو الهرب من الصراعات التي تدخل فيها.. التي تبقى دائمًا..

إذا كان مجموع نقاطك من 19 إلى 25 نقطة :

أنت مندفع جدًا .. التحكم في أعصابك شئ لا تعرفه .. أنت تنفجر غاضبًا حتى في توافه الأمور بدون أن تنجح في التحكم في نفسك .. إذا عارضك الحظ أم أحد تبدأ بقذف الأشياء التي حولك ويخرج من فمك ما لا يصح أن تنطق به.. وبعد مرور دقائق قليلة.. تعود هادئًا رزينًا كما كنت من قبل وقد غفرت تمامًا عما فجر غضبك.



الغضب قد يقصر العمر

في دراسة حديثة جدًا أوضحت الباحثة «راشيل لامبرت» أن الغضب الحقيقي، وبوسائل محددة للغاية، له تأثير على نظام القلب الكهربائي، قد تفضي للموت المفاجئ، إن هذا البحث يشهد بصدق النبي الكريم ﷺ.

تقول دراسة إن الإحساس بالغضب الشديد خطر قد يهدد حياة من لهم قابلية للإصابة بمشاكل القلب ويعانون عدم انتظام نبضاته. فقد قامت «د. راشيل لامبرت» من جامعة (ييل)، بولاية «كونتيكت»، وفريق البحث، بدراسة 62 مصابًا بأمراض القلب وآخرين زرعت لهم أجهزة متابعة لكهرباء القلب تستطيع رصد الاضطرابات الخطرة وإعطاء صدمة كهربية لإعادة ضربات القلب إلى نمطها الطبيعي، في حالة عدم انتظامها.

وقد أظهرت دراسات أخرى أن الهزات الأرضية، والحروب وحتى مباريات كرة القدم قد ترفع معدلات الوفاة بالسكتة القلبية، والتي يتوقف فيها القلب عن ضخ الدم. وحول الدراسة، التي نشرت في دورية «كلية أمراض القلب الأمريكية»، قالت «لامبرت»: قطعًا عندما نضع مجموعة كاملة من السكان تحت ضغوط متزايدة فإن حالات الموت المفاجئ ستتزايد. بدأت دراستنا في النظر حول التأثير الحقيقي لهذا على النظام الكهربائي للقلب.

وقام المرضى المشاركون في الدراسة بتذكر مشهد أثار غضبهم مؤخرًا، فيما عكف الباحثون على قياس عدم الاستقرار الكهربي في القلب. وقالت «لامبرت» إن الفريق تعمد إثارة غضب المرضى، وقد

وجدنا أن الغضب زاد من اضطراب كهرباء القلب لدى هؤلاء المرضى. والذين تعرضوا لأعلى مستوى من الاضطراب في كهرباء القلب جراء الغضب، ارتفعت احتمالات إصابتهم بعدم انتظام نبضات القلب، أثناء فترة المتابعة، بعشرة أضعاف ما أصاب الآخرين. وتابع العلماء المرضى لثلاثة أعوام لتحديد أي منهم تعرض لاحقا لسكتة قلبية واحتاج إلى صدمة من أجهزة متابعة نظام كهرباء القلب.

ثبت علميًا أن الغضب كصورة من صور الانفعال النفسي يؤثر على قلب الشخص، والذي يغضب له تأثير العدو أو الجري على القلب، وانفعال الغضب يزيد من عدد مرات انقباضاته في الدقيقة الواحدة فيضاعف بذلك كمية الدماء التي يدفعها القلب أو التي تخرج منه إلى الأوعية الدموية مع كل واحدة من هذه الانقباضات أو النبضات، وهذا بالتالي يجهد القلب لأنه يقسره على زيادة عمله عن معدلات العمل الذي يفترض أن يؤديه بصفة عادية أو ظروف معينة..

إلا أن العدو أو الجري في إجهاده للقلب لا يستمر طويلا لأن المرء يمكن أن يتوقف عن الجري إن هو أراد ذلك، أما في الغضب فلا يستطيع الإنسان أن يسيطر على غضبه لا سيما وإن كان قد اعتاد على عدم التحكم في مشاعره.

وقد لوحظ أن الإنسان الذي اعتاد على الغضب يصاب بإرتفاع ضغط الدم ويزيد عن معدله الطبيعى حيث إن قلبه يضطر إلى أن يدفع كمية من الدماء الزائدة عن المعتاد والمطلوب، كما أن شرايينه الدقيقة تتصلب جدرانها وتفقد مرونتها وقدرتها على الإتساع لكي تستطيع أن تمرر أو تسمح بمرور أو سريان تلك الكمية من الدماء الزائدة التي

يضخها هذا القلب المنفعل، ولهذا يرتفع الضغط عند الغضب.

هذا بخلاف الآثار النفسية والإجتماعية التي تنجم عن الغضب في العلاقات بين الناس والتي تقوّض من الترابط بين الناس، ومما هو جدير بالذكر أن العلماء كانوا يعتقدون في الماضي أن الغضب الصريح ليس له أضرار وأن الغضب المكبوت فقط هو المسؤول عن كثير من الأمراض، ولكن دراسة امريكية حديثة قدمت تفسيرًا جديدًا لتأثير هذين النوعين من الغضب مؤداه أن الكبت أو التعبير الصريح للغضب يؤديان إلى الأضرار الصحية نفسها وإن اختلفت حدتها ففي حالة الكبت قد يصل الأمر عند التكرار إلى الإصابة بإرتفاع ضغط الدم وأحيانًا إلى الإصابة بالسرطان ،أما في حالة الغضب الصريح وتكراره فإنه يمكن أن يؤدى إلى الإضرار بشرايين القلب واحتمال الإصابة بأزمات قلبية قاتلة، لأن انفجار موجات الغضب قد يزيده اشتعالا ويصبح من الصعب التحكم في الانفعال مهما كان ضئيلا، فالحالة الجسمانية للفرد لا تنفصل عن حالته النفسية مما يجعله يسري بسرعة إلى الأعضاء الحيوية في إفراز عصاراتها ووصول معدل إفراز إحدى هذه الغدد إلى حد سدّ الطريق أمام جهاز المناعة في الجسم وإعاقة حركة الأجسام المضادة المنطلقة من هذا الجهاز عن الوصول إلى أهدافها.

الأخطر من ذلك كله أن بعض الأسلحة الفعالة التي يستخدمها الجسم للدفاع عن نفسه والمنطلقة من غدة حيوية تتعرض للضعف الشديد نتيجة لإصابة هذه الغدة بالتقلص عند حدوث أزمات نفسية خطيرة ،وذلك يفسر احتمالات تحول الخلايا السليمة إلى سرطانية في غيبة النشاط الطبيعى لجهاز المناعةالغضب وآثاره السلبية ....

يقول الدكتور «فان ديل» عضو الجمعية الطبية الملكية بلندن

واستشاري الأمراض الباطنية والقلب .. أن الميول الإنسانية تنقسم إلىٰ أربعة أقسام ويختلف سلوك وتصرفات الأشخاص بإختلاف هذه الميول ومدىٰ السيطرة عليها :

الميول الشهوانية وتؤدي إلى الثورة والغضب ..

الميول التسلطية وتؤدي إلى الكبر والغطرسة وحب الرياسة ..

الميول الشيطانية وتسبب الكراهية والبغضاء للآخرين ..

ومهما كانت ميول الإنسان فإنه يتعرض للغضب فيتحفز الجسم ويرتفع ضغط الدم فيصاب بالأمراض النفسية والبدنية مثل السكر والذبحة الصدرية.

ولا يكون تجنب الغضب بتناول المهدئات لان تأثيرها يأتي بتكرار تناولها، ولا يستطيع متعاطي المهدئات أن يتخلص منها بسهولة ولان الغضب يغير السلوك فإن العلاج يكون بتغيير سلوك الإنسان في مواجهة المشكلات اليومية، فيتحول غضب الإنسان إلىٰ هدوء واتزان.

ويضيف الدكتور «فان ديل» .. أن الطب النفسي توصل إلىٰ طريقتين لعلاج المريض الغاضب ..

الاولى : من خلال تقليل الحساسية الإنفعالية وذلك بتدريب المريض تحت إشراف طبيب علىٰ ممارسة الاسترخاء مع مواجهة نفس المواقف الصعبة فيتدرب علىٰ مواجهتها بدون غضب أو انفعال ..

الثانية : من خلال الاسترخاء النفسي والعضلي وذلك لأن يطلب الطبيب من المريض أن يتذكر المواقف الصعبة وإذا كان واقفًا فليجلس أو يضطجع ليعطيه فرصة للتروي والهدوء ..



كيف نواجه الانفعال الشديد

هل قرأتَ خبرًا أثناء النهار وسبّب لك بعض الضيق، أو سمعت عبارة ألقىٰ بها أحدهم في طريقك فأفسد عليك مزاجك، العديد من المواقف بإمكانها أن تؤدي إلىٰ الطريق نفسه، وتسبب الغضب، وعلىٰ الرغم ممّا يحيط بتلك الكلمة من معانٍ سيئة لما ارتبط بها من صدام وخسائر، إلا أنها ظاهرة صحية تستحث المرء لمقاومة أسباب غضبه، فهو إحساس مشروع طالما لم يتسبب في مخالفة لأعراف المجتمع والقوانين أو تسبب في ضرر للذات أو للآخرين .

ويتم تعريف الغضب بأنه حالة عاطفية تختلف حدتها من التوتر الخفيف إلىٰ الثورة، يرافقها تغيرات تسبب تسارعًا في نبضات القلب وارتفاع ضغط الدم والأدرينالين، وذلك حسب الجمعية الأميركية لعلم النفس، ويمثل الغضب رد فعل طبيعي علىٰ الإحساس بالتهديد، فيعمل علىٰ تحفيز طاقات الإنسان للدفاع عن النفس، وتختلف ردود الأفعال تبعًا لإختلاف الثقافات والشخصيات والمراحل العمرية .

غضب المراهقة

يختلف الغضب في مرحلة المراهقة بسبب الإحساس بالخوف نتيجة القلق من مواجهة الحياة وهو الأمر الذي يواجهه الشاب أثناء توديع مرحلة الطفولة ومواجهة مرحلة جديدة تحمل معها العديد من التغيرات، وإلىٰ جانب ذلك فهناك أسباب مباشرة منها : الاستغلال، والإكتئاب، والقلق، والصدمة، والمخدرات والكحوليات، وهي أمور تتفاعل مع ذلك الإحساس بالخوف والقلق العام المصاحب لتلك المرحلة، إضافة

إلى أمر آخر وهو عناء البحث عن الهوية وملامح الشخصية.

ولمواجهة حالة الغضب المصاحبة لتلك المرحلة العمرية، على الشاب أن يتفاعل مع مجموعة من الأسئلة أوردها موقع الشبكة النفسية الأميركي، منها:

- من أين يأتي مصدر الغضب؟ وما هو الموقف الذي تسبب في حدوثه؟
- على ماذا/ من ينصب غضبي الآن؟
- هل أنا على إدراك بتأثير إشارات الغضب الجسدية واللفظية؟
- هل تبدأ أفكاري بصيغة حاسمة، وبكلمات مثل «يجب»، «لابد»، «مستحيل أن»؟
- هل توقعاتي غير عقلانية؟
- ما المشكلة التي أواجهها هنا تحديدًا...؟
- هل الغضب يعزلني عن الآخرين؟
- هل لدي مشكلة في التواصل الفعال مع الآخرين؟
- هل أفكر في ما حدث معي أكثر مما أستطيع فعله؟

بالتفاعل مع هذه النوعية من الأسئلة تكون البداية الحقيقية للسيطرة على حالة الغضب وإدارتها، والجدير بالذكر هنا أن دراسة صدرت عن جامعة ديوك الأميركية قد أثبتت صلة بين أمراض القلب في مرحلة متأخرة وسرعة الغضب في فترة المراهقة والشباب، وهو ما يمثل تنبيها للشاب أن يعمل على السيطرة على الغضب في مراحل مبكرة من عمره.



تراكم المواقف السيئة

تراكم المواقف السيئة تجعل الإنسان يشعر بالفشل والقهر، وقد يتحول هذا الشعور فيما بعد إلى قلة الحيلة التي تستحوذ عليك وتجعلك تصف نفسك بأن جناحك مكسور وأن الأمور جميعها خرجت عن السيطرة والتحكم وكأن الأحداث تتحرك حولك لتتفرج عليها ويملؤك شعور بأنك بلا فعالية ويدفعك ذلك إلي الشك في القرار والأداء وتتسم كل الطاقات بالسلبية واللامبالاة. وتؤكد «د.ميرفت عبد الناصر» ـ أستاذة الطب النفسي بجامعة كينجز كوليدج بلندن ـ حسب ما ورد بجريدة (الأهرام) أن مسببات هذا الشعور هو تكاثر المشكلات علي الإنسان بالإضافة إلي الإحساس بغياب العدل وهذا الأخير يتكرر يوميًا في نطاق حياتنا الأسرية الضيقة وعلاقاتنا الإجتماعية من قسوة في المعاملة تجاهل الرأي الحرمان العاطفي أو الفشل في الترقي العلمي أو الوظيفي لا لشيء سوي المحسوبية، تكرار تلك المواقف يستدعي الاستسلام لتلك المشكلات على أساس أن الغلبة لها وأن كل المحاولات ستفشل.

وتوضح «د.ميرفت» أن قلة الحيلة وتمكنها من النفس تدفع الشخص إلى الجلوس على المقاهي تبديدًا للوقت والجهد ويبدأ الإقبال على المكيفات لتخدير المشاعر وإيجاد عالم مواز غير حقيقي أيضًا الإفراط في الأكل أو ربما الإضراب عن الطعام وقد يصل الأمر إلى الرغبة في توجيه العنف والإيذاء ليس فقط ضد المحيطين وإنما للنفس أيضًا كإحداث جروح أو تشويه. وللتغلب على هذا الشعور والقضاء عليه تمامًا تنصحك الدكتورة إيمان بأن تزيد همتك وتردد جملة يقينية

كل يوم أمام نفسك بأنك ستحاول دائمًا وتبدأ من حيث انتهيت، واستدع كل قواك الكامنة للتعامل مع الفشل لأنه من حقائق التجربة وردد دائما وكل يوم: أستطيع أن أحقق ذاتي فأنا مشروع إنساني ساع للتحقق والاكتمال بالالتحام بالحياة، وذكر نفسك دائمًا بأنك قادر على الفعل برغم العقبات وأن فعلك وإن كان محدودًا له قيمة بالاستمرار والمثابرة، واهتم بــمنمنمات الحياة الإنسانيةوابدأ بعدها بتذوق محاولة التراحم مع الناس ومساعدتهم بالرغم من محدودية قدراتك وحركتك، فهذا الاهتمام بالآخرين هو حجر زاوية مهم في تنحية شعور قلة الحيلة بعيدًا عنك ولا تنتظر أبدًا أن تصلح أحوال الدنيا حتى تنصلح حياتك. وإليك خطوات الخروج من قلة الحيلة : الخطوة الأولى: تحفيز النفس لأن التغيير قد يؤدي إلي الخروج من حالة الاعتياد فلا يسعي الناس بسهولة لفكرة التغيير ويقول الكاتب الفرنسي الشهير «ألبير كامو»: نعتاد الحياة مثلما نعتاد التفكير واعتياد الحياة يسرع إلى الموت، ويظل التغيير مقرونا في أذهان الناس بأنه الشباك الذي إذا فتح يعني مجيء الريح وأن الرياح تأتي بما لا تشتهي السفن. ويدعمه المثل الشائع الآخر الباب اللي يجيلك منه الريح سده واستريح، بينما التغيير هو سنة وحقيقة من أهم سنن وحقائق الكون استنادًا للقول الشائع دوام الحال من المحال وأن للتغيير إيجابيات لا تظهر إلا بالدخول في مراحل التغيير فتصبح نتائجه الإيجابية ملموسة علي أرض الواقع. التغيير:

1 ـ التصميم واتخاذ القرار للتغيير.

2 ـ تحديد العراقيل والمصاعب التي تحول دون التغيير.

3 ـ إعادة اكتشاف الاختيارات المتاحة واستثمارها. الخطوة الثانية: مخاطبة النفس وتعدد «د. ميرفت» مستويات مخاطبة النفس في :

1 ـ مخاطبة النفس عن الاستسلام للأفكار السائدة والاستسلام لفكرة أن كل ما هو خارجي يؤثرعليه ويضعف من حيلته وبالتالي تصبح مخاطبة النفس بالاستسلام السلبي حقيقة.

2 ـ مستوى التردد في تحفيز النفس ويظهر في إحساس أنا مش عايز أتغير لأني خائف من التغيير ووقعه علي من حولي.

3 ـ مستوى الحديث عن الرغبة في التغيير مدى التغيير وإلى أين؟

4 ـ مستوى الحديث عن القرار الذي سيتم إتخاذه ومساحته وأبعاده.

5 ـ شرح انعكاسات التغيير وأهميته على سبيل المثال: أنا أتحرك.. أغير.. أتعلم أفضل.. أنا المستفيد من التغيير لأنه دافعي للأمام.. أنا مصمم على النجاح. الخطوة الثالثة: هرم الاحتياجات تقول الدكتورة ميرفت أن تحقيق الذات يعني اكتشاف جوهرها والقدرات الكامنة بداخلنا على أساس .




ما هي وظيفة
انفعالاتك ؟

إن الوظيفة الأساسية للإنفعالات هي رفع جاهزية وقدرة الفعل والإستجابة التي تعتبر مناسبة وفعالة في مواجهة ما يتعرض له الكائن الحي وهي موجودة فقط لدى الحيوانات الراقية فهناك انفعالات أساسية نشترك بها مع الثدييات الراقية والرأسيات وهي انفعال الغضب والخوف والحب..... وهي انفعالات أساسية قديمة لدينا.

وقد نشأت لدينا نتيجة حياتنا الإجتماعية انفعالات جديدة وهي خاصة بنا فهي تكونت نتيجة العلاقات الإجتماعية والحضارة والثقافة والعقائد... وقد نشأت وتطورت أنواع كثيرة من الانفعالات نتيجة لذلك. والانفعالات دومًا تكون مترافقة مع أحاسيس خاصة بها وهناك انفعالات إخبارية مثل الدهشة والتعجب والترقب والضحك وهناك انفعالات مثل الحب والحنان والصداقة والزهو الغيرة الحسد والكراهية..... وكل هذه الانفعالات ترافقها أحاسيس معينة خاصة بكل منها.

وأحاسيس الانفعالات لا تنتج عن واردات أجهزة الحواس فقط فهي تنتج بعد حدوث تفاعلات وعمليات في الدماغ والذاكرة بشكل خاص بالإضافة إلى عمل وتأثيرات الغدد الصم فالغضب لا يحدث لدينا إلا بعد معالجة فكرية والتي تتأثر بالذاكرة وما تم تعلمه وهناك تأثير متبادل بين الدماغ والغدد الصم ويمكن المساعدة في إحداث الانفعالات باستعمال تأثيرات كيميائية وفسيولوجية.

أما الضحك والإندهاش وبعض الانفعالات المشابهة فآلية حدوثها تعتمد بشكل أساسي على عمل الدماغ ويكون تأثير مستقبلات الحواس غير أساسي.

والأحاسيس الناتجة عن انفعال رعشة الحب تحدث بمشاركة تأثيرات دماغية مع تأثيرات انفعالية مع تأثيرات المستقبلات الحسية.

وهناك الأحاسيس الناتجة عن انفعالات النصر أو الفوز والنجاح أو الهزيمة والفشل وغيرها وهي تشبه في بعض النواحي انفعال الضحك بأنها تعتمد بشكل أساسي على معالجة ما هو مخزن في الذاكرة. فهناك الكثير من الانفعالات المتطورة التي تكونت لدى البشر نتيجة الحضارة والثقافة وهي ليست عامة بين البشر فهي لا زالت في طور التشكل والتطور والانتشار ويبقى الضحك انفعالًا مميزًا وهو ليس آخر الانفعالات التي نشأت لدى الإنسان وهناك علاقة بين انفعال الضحك والتعجب والمفاجأة والتوقع والتناقض فالضحك يحدث نتيجة المعالجة الفكرية للحوادث والأفكار والتناقضات... فالغباء والأخطاء والتناقضات الواضحة أو المستورة قليلًا والمبالغات ... هي من عوامل حدوث الضحك وإن آلية حدوث الضحك تعتمد على:

1- التناقض أو سير الأحداث بطريقة غريبة وغير متوقعة أو بشكل عكسي.

2- المفاجأة بحدوث غير المتوقع وحدوث المدهش أو ظهور الغباء مع ادعاء الذكاء أو أدعاء القوة بينما هناك الضعف أو العكس.

3- المبالغة يا له من غبي جدًا- يا له من ذكي جدًا يا له من ماكر جدًا.......

4- تفريغ المشاعر العدائية أو الجنسية ... والمطلوب إخفاؤها أو كبتها .

إن كافة الانفعالات هي نتيجة الدوافع ولها دور ووظيفة فسيولوجية

وعصبية ونفسية وكذلك الضحك فوظيفته الظاهرة هي الشعور بالغبطة والسعادة وله دور ووظيفة أعمق من ذلك وهي غير ظاهرة - سوف نتكلم عنها لاحقًا- فانفعال الضحك نشأ أخر الانفعالات لدى الرأسيات الراقية فهو موجود بشكل محدود لدى الشمبانزي والأورانج أوتان.

الضحك والنكتة والمزاح

من أهم طرق الإضحاك لدينا هي النكتة وآليات النكتة كثيرة منها:

نتهيأ فكريًا ونفسيًا لاستقبال شيء ما ونحن نحاول استقبال هذا الشيء نجد أنه اختفى ليحل محله شيء آخر لا نتوقعه ولكن في اللحظة التي يتم فيها هذا الإبدال نلحظ شيئًا أن البديل يحمل مفاجأة لنا أي في لحظة الإحباط نجد ما يعوض خسارتنا بما هو أفضل. والنكتة تحرر من الإحباط والكبت والتوتر. فآلية المفاجأة السارة أو غير السارة أيضًا من آليات النكتة بشرط أن تكون المفاجأة غير السارة لا تحدث لنا بل لعدونا أو غيرنا.

وهناك آلية للنكتة تعتمد على الحمق والغباء الشديد مع ادعاء الذكاء والحنكة كما في النكتة السابقة فالمساعد يعتبر نفسه شديد الذكاء لأنه يتخلص من المنافسين لسيده ولكنه تخلص من سيده أيضًا.

وهناك آلية للنكتة تعتمد على معاقبة المغرور أو المتكبر والواثق من نفسه بتعرضه للفشل المتكرر واستمراره بالغرور أو تعتمد على المبالغة بالغرور أو على الخجل الشديد أو الكذب الكبير.

وهناك آلية للنكتة تعتمد على الإحباط للمتباهي كأن يدعي أحدهم أن لديه شيئًا عظيمًا أو عجيبًا ويريد أن يتباهى به ويتفاخر وعندما يطلع الآخرون عليه يجد أن ما لديهم منه أعظم وأعجب.

أو أن أحدهم يتحاشى بذكاء ومهارة الوقوع في حفرة أو خطأ

وعندما يفرح وينتشي بنجاحه يسقط في حفرة أو خطأ أكبر من الذي تحاشاه كأن يهرب من كلب ليقع بين براثن أسد دون أن يدري وهو يظن أنه تحاشى الخطر.

الانفعالات تولد أقوى الاستجابات

إن الغضب والحقد والإحباط والكآبة والرعب والقلق..... وكافة الانفعالات المؤلمة والمجهدة للجسم وللجهاز العصبي وخاصة دارات القلق والتردد والندم والوسوسة والتي تعمل بإستمرار تستهلك الطاقات العصبية بكميات كبيرة بالإضافة إلى أنها تؤدي لجعل الجسم والدماغ يفرز الكثير من المواد الكيميائية العصبية والهورمونات التي تجهد العقل والجسم بدون داع في أغلب الأحيان.

إن كل هذا يمكن أن يخفف أو تتم السيطرة عليه وذلك بقطع أو إيقاف هذه الدارات العاملة بواسطة الموسيقى والأغاني الجميلة وبواسطة النكتة والمزاح ويكون تأثيرهم فعالًا وسريعًا في أغلب الأحيان إلا إذا كانت تلك الدارات قوية جدًا فعندها يصعب تقبل الموسيقى أو المزاح والتنكيت.

التأثير المتبادل بين المزاج والتفكير

لقد لوحظ وجود علاقة بين التفكير والتذكر والأحاسيس والانفعالات من جهة والمزاج من جهة أخرى - وأقصد بالمزاج الوضع الكيميائي والكهربائي للدماغ- فعندما تكون فسيولوجيا الدماغ - وهي تتأثر بحوالي مئة مادة وغالبيتها ينتجه الدماغ أثناء عمله والباقي يصل إليه عن طريق الدم- في وضع معين تؤثر على التفكير والأحاسيس بشكل مختلف عنه فيما لو كانت في وضع أخر. وفلم شارلي شابلن مع

السكير الغني مثالًا على ذلك: فالرجل الغني يتعرف على شارلي ويكون صديقه عندما يكون ثملًا وعندمايصحو لا يتذكره ولا يتعرف عليه.

وقد أظهرت التجارب على الفئران أنها تتعلم الجري بالمتاهة عندما يكون في دماغها موادًا كيميائية معينة وتفشل في الجري عندما تختلف كيمياء دماغها عن وضعها أثناء التعلم وقد تم جعل فأر يتعلم الجري يسارًا عندما يكون دماغه معالجًا بمادة معينة ويجري يمينًا عندما يكون دماغه معالجًا بمادة أخرى.

إن للوضع الفسيولوجي للدماغ علاقة أساسية بآليات المعالجة أو التفكير والتذكر والاستجابات العصبية والانفعالية فعمل الدماغ العصبي الكهربائي يتم التحكم به بالمواد الكيميائية والتي يتم إنتاجها أثناء عمله وكذلك نتيجة تفاعله مع باقي الجسم وخاصةً الغدد الصم.

الذي أريد قوله هو: هناك تأثير قوي وواسع للمزاج على عمل الدماغ سواء كان تفكيرًا أو تذكرًا أو توليد استجابة -أفعال أو أحاسيس- وبما أن الفرح أو الحزن أو الغضب أو الخوف أو الضحك وكافة الانفعالات تؤدي إلى إفراز مواد كيميائية تؤثر في عمل الدماغ فتجعل القياسات والتقييمات والأحكام تناسب أوضاع الانفعالات فإن هذا يجعل عمل الدماغ يتكيف -أو يتلون - ليناسب تلك الانفعالات والأوضاع وبالتالي تتغير النتائج وتنحرف بشكل كبير.

وبناء على ذلك يمكننا التحكم بتقييماتنا وأحكامنا واستجاباتنا إذا غيرنا انفعالاتنا من الحزن إلى الفرح أو من الإحباط إلى الضحك أو من الخوف إلى الشجاعة......الخ.

والإنسان أثناء تطوره استخدم- طبعًا دون وعي منه- هذه الخصائص

بشكل كبير فأخذ يضحك في أو ضاع خاسرة لكي يحول دون إفراز المواد التي تجعل مزاجه سيئًا لأن الضحك يؤدي إلى جعل المزاج جيدًا فهو- أي المزاج الجيد واللذة والسعادة- كان ينتج بشكل أساسي عند الفوز والنجاح والنصر فعندما يضحك الإنسان على خسارته أو فشله - شر البلية ما يضحك - كانت إستجابة فعالة في التعامل مع الأوضاع السيئة الخاسرة فإنه بذلك يحول فشله إلى نصر ولو بشكل كاذب لتلافي النتائج المزاجية السيئة الناتجة عن الفشل أو الخسارة فالنكات تزدهر في الأوضاع السيئة والصعبة لما تحقق من فاعلية في التعامل مع هذه الأوضاع.

فالمزاح والفكاهة والتنكيت لهم تأثير فسيولوجي هام وفعال في رفع طاقات ومعنويات الفرد وزيادة قدرته على امتصاص تأثير الصدمات والتوترات الانفعالية الشديدة فالمزاح يجعل تهديدات الذات من قبل الآخرين ضعيفة التأثير ويمكن التعامل معها بسهولة لأنها لا تحدث انفعالات قوية تستدعي إستنفارًا كبيرًا لقدرات الجسم والجهاز العصبي والتي ليس هناك داع لها وتعيق التصرف ولأن أغلب هذه التهديدات شكلية وحتى لو كانت هذه التهديدات جدية فالتعامل معها بروية وهدوء وعدم انفعال زائد وبمعنويات عالية أفضل وأجدى.

فالمزاح والفكاهة ضروريان بشكل خاص للأفراد شديدي الانفعال فدور المزاح كبير في خفض التوترات والانفعالات الشديدة وكلما استخدم الشخص الانفعالي المزاح والفكاهة مبكرًا في حياته كان ذلك أفضل له في تحقيق التكيف والتعامل المناسب مع الآخرين والكثير من الناس انتبهوا لميزات الفكاهة والمزاح واستخدموها وحققوا الكثير من الفوائد.

إن التحول من المرح والسعادة إلى الغضب أو الحزن أو الخوف أو

التحول من المزاج الجيد إلى المزاج السيئ يمكن أن يحدث بسرعة ولكن العكس صعب الحدوث فنحن لن نستطيع إضحاك إنسان فقد إبنه أو حلت به كارثة كبيرة ولكن نستطيع جعل إنسان في قمة السعادة يتحول إلى الغضب أو الخوف أو الحزن بوضعه في ما يوجب ذلك.

فعندما يحدث الغضب أو الخوف أو الحزن تنتج وتفرز المواد الهرمونية والعصبية التي تنتج المزاج المرافق له وهذه المواد لاتزول بسرعة لذلك تبقى تأثيراتها فترة من الزمن وهذا الزمن يختلف من شخص إلى آخر وكلما كان طول هذا الزمن مناسبًا للأوضاع كان أفضل للتكيف معها.

فالاستنفار لمواجهة الأوضاع الخطرة أو الصعبة يجب أن يكون سريعًا أما فك أو إلغاء هذا الاستنفار فليس هناك ضرورة للإسراع به.

قرع أحاسيس الانفعالات

إن أحاسيس الانفعالات لا تحدث بسهولة فيجب حدوث الإنفعال المطلوب أولًا لكي يحدث الإحساس المصاحب للإنفعال ولإحداث الانفعال يجب التحضير والتمهيد له جسميًا ونفسيًا وعصبيًا فإحساس الضحك مثال على نوع منها وانفعال الضحك ليس من النوع الصعب جدًا إحداثه بعكس رعشة الحب التي ليس من السهل إحداثها فيجب التحضير الجسمي والنفسي لها ومن أحاسيس الانفعالات الأحاسيس الناتجة عن الأعمال الأدبية والسينمائية وعن الخطابة وغيرها فهي تحتاج إلى تهيئة المتلقين لها وامتلاكهم لخصائص نفسية وفكرية مناسبة لكي يتسنى إحداث الانفعالات المطلوبة لديهم وأغلب أحاسيس الانفعالات إن لم يكن كلها سواء كانت أحاسيس انفعال الغضب أو الحقد أو الخوف أو الحزن أو اليأس والإحباط..... أو كانت أحاسيس انفعالات الفرح أو

النصر والفوز أو الشجاعة أو السمو ..... لا يمكن إحداثها أو التحكم بها بسهولة وبساطة فلا بد من التحضير والتمهيد لها نفسيًا وفكريًا.

وهذا يجعل الفنون التي تسعى لإحداث أحاسيس الانفعالات مثل الخطابة والأدب والسينما والموسيقى ليس من السهل إحداثها وقرعها لدى المتلقين فهي تحتاج إلى إمكانيات وخبرة من الذين يريدون جعل الآخرين يتأثرون بها ويتذوقونها فإحداث أحاسيس الانفعالات أصعب بكثير من إحداث كافة أنواع الأحاسيس العادية .

كيف تتعامل مع الإنسان العصبي ؟

الحقيقة التي يجب أن نعلمها جميعًا عندما نتحدث عن الشخص العصبي أننا كأقرباء وأصدقاء لهذا الشخص العصبي نصنع أكثر من 50٪ من عصبيته.

قد يتساءل البعض كيف يكون ذلك؟ وهو الذي ينفجر غضبًا ولأتفه الأسباب في أحيان كثيرة؟

الإجابة عن ذلك في منتهى البساطة. إننا لا نفتأ نذكر دائمًا أمامه بأنك (عصبي.. عصبي.. عصبي) بمناسبة وغير مناسبة، حتى يصبح من روتينه اليومي أن يسمع هذه الكلمة، وإذا لم نستخدم هذه الكلمة بعينها استخدمنا جملًا أخرى مثل: (أنت سريع الانفعال) (لن أتحدث في هذا الموضوع حتى لا تنفعل) وما إلى هذه الجمل والعبارات التي تصف هذا الشخص بالعصبية فمَ الذي يحدث؟ إنه يصبح دائما على حافة الإنفجار مهيًا لكي ينفجر. فكل إعداده يقول: إنه عصبي غير قادر على التعامل مع الضغوط فلماذا يحاول أن يتحكم في أعصابه مادام الجميع يعلم عنه هذه العصبية، فلا حاجة للمحاولة لأنها ستكون غير مجدية قطعًا (فأنا

عصبي هكذا أعرف عن نفسي وهكذا يخبرني الجميع سأحاول وسأفشل فلا داعي للمحاولة إذن فأنا عصبي ولا أجيد من الفنون إلا الانفجار فلن أحاول بل سأدع مشاعري تنفجر فهذا ما أجيد)!!

وهكذا نكون قد صنعنا الـ ٪50 من عصبية هذا الشخص عندما جعلناه مهيئا ذهنيًا للانفجار، ولذا فإن الخطوة الأولى للتعامل مع هذا الشخص العصبي هي ألا نجعله في هذا الوضع الذهني السلبي. وذلك بكل بساطة بالامتناع عن ذكر طبيعته العصبية أمامه بإستمرار بل من الأفضل أن نتعلم كيف نمتنع عن استخدام هذه الكلمة لوصفه في أي حالة من الأحوال عندها نكون قد تخطينا الـ٪50 من المشكلة وبقي النصف الآخر الذي ستتعرف على كيفية التعامل معه في الموضوع وقد أجريت عدة تجارب في المعاهد المتخصصة تثبت أن مجرد الإيحاءات والكلمات يمكن أن تصنع نمط الشخصية التي أمامنا والعجيب أن جميع الدراسات تؤكد أن هذا التأثير الخارجي في تصرفات الإنسان مستمر على الدوام وهكذا فإن كلمة (أنت عصبي) قد تكون كافية لإحداث تأثير مباشر على تصرفات الشخص الذي أمامنا.

التعامل مع سريعي الانفعال:

أما الأمور الأخرى التي يجب مراعاتها عند التعامل مع الشخص سريع الانفعال فهي:

- عدم الاستمرار في مناقشة الموضوع نفسه عندما تبدأ ظواهر الانفعال في الظهور لديه وهذا لا يعني إطلاقا أن نقبل كل ما يصدر عنه رغبة في تجنب انفعاله ولكن المقصود هنا إرجاء المناقشة لوقت آخر.

- معرفة الوسيلة التي يفضلها في النقاش فهؤلاء الأشخاص – في

الغالب – لا يفضلون سياسة الأمر الواقع والتي هي أصلا عادة سيئة في الحياة الزوجية ولكنها غالبا ما تكون تحت تأثيرات أكثر سلبية مع الأشخاص الانفعاليين.

- لا يجب أن ننفعل مع انفعاله فهذا يزيد الأمر سوءًا.
- اختيار الأوقات المناسبة للنقاش فوقت الظهيرة وعند العودة من العمل من أسوأ الأوقات للنقاش وعرض الآراء ولكن في وقت العصر وبعد الاستيقاظ من نوم القيلولة يكون الإنسان مستعدًا للاستماع لرأي الآخر وللحوار.

تقنيات الانفعالات:

إن الوظيفة الأساسية للانفعالات هي رفع جاهزية وقدرة الفعل والإستجابة التي تعتبر مناسبة وفعالة في مواجهة ما يتعرض له الكائن الحي وهي موجودة فقط لدى الحيوانات الراقية فهناك انفعالات أساسية نشترك بها مع الثدييات الراقية والرأسيات وهي انفعال الغضب والخوف والحب..... وهي انفعالات أساسية قديمة لدينا.

وقد نشأت لدينا نتيجة حياتنا الإجتماعية انفعالات جديدة وهي خاصة بنا فهي تكونت نتيجة العلاقات الإجتماعية والحضارة والثقافة والعقائد... وقد نشأت وتطورت أنواع كثيرة من الانفعالات نتيجة لذلك. والانفعالات دومًا تكون مترافقة مع أحاسيس خاصة بها وهناك انفعالات إخبارية مثل الدهشة والتعجب والترقب والضحك وهناك انفعالات مثل الحب والحنان والصداقة والزهو الغيرة الحسد والكراهية..... وكل هذه الانفعالات ترافقها أحاسيس معينة خاصة بكل منها.

وأحاسيس الانفعالات لا تنتج عن واردات أجهزة الحواس فقط

فهي تنتج بعد حدوث تفاعلات وعمليات في الدماغ والذاكرة بشكل خاص بالإضافة إلى عمل وتأثيرات الغدد الصم فالغضب لا يحدث لدينا إلا بعد معالجة فكرية والتي تتأثر بالذاكرة وما تم تعلمه وهناك تأثير متبادل بين الدماغ والغدد الصم ويمكن المساعدة في إحداث الانفعالات باستعمال تأثيرات كيميائية وفسيولوجية.

أما الضحك والاندهاش وبعض الانفعالات المشابهة فآلية حدوثها تعتمد بشكل أساسي على عمل الدماغ ويكون تأثير مستقبلات الحواس غير أساسي.

والأحاسيس الناتجة عن انفعال رعشة الحب تحدث بمشاركة تأثيرات دماغية مع تأثيرات انفعالية مع تأثيرات المستقبلات الحسية.

وهناك الأحاسيس الناتجة عن انفعالات النصر أو الفوز والنجاح أو الهزيمة والفشل وغيرها وهي تشبه في بعض النواحي انفعال الضحك بأنها تعتمد بشكل أساسي على معالجة ما هو مخزن في الذاكرة. فهناك الكثير من الانفعالات المتطورة التي تكونت لدى البشر نتيجة الحضارة والثقافة وهي ليست عامة بين البشر فهي لا زالت في طور التشكل والتطور والانتشار ويبقى الضحك انفعالًا مميزًا وهو ليس آخر الانفعالات التي نشأت لدى الإنسان وهناك علاقة بين انفعال الضحك والتعجب والمفاجأة والتوقع والتناقض فالضحك يحدث نتيجة المعالجة الفكرية للحوادث والأفكار والتناقضات... فالغباء والأخطاء والتناقضات الواضحة أو المستورة قليلًا والمبالغات ... هي من عوامل حدوث الضحك وإن آلية حدوث الضحك تعتمد على:

التناقض أو سير الأحداث بطريقة غريبة وغير متوقعة أو بشكل عكسي.

المفاجأة بحدوث غير المتوقع وحدوث المدهش أو ظهور الغباء مع ادعاء الذكاء أو أدعاء القوة بينما هناك الضعف أو العكس.

المبالغة يا له من غبي جدًا- يا له من ذكي جدًا يا له من ماكر جدًا.......

تفريغ المشاعر العدائية أو الجنسية ... والمطلوب إخفاؤها أو كبتها.

إن كافة الانفعالات هي نتيجة الدوافع ولها دور ووظيفة فسيولوجية وعصبية ونفسية وكذلك الضحك فوظيفته الظاهرة هي الشعور بالغبطة والسعادة وله دور ووظيفة أعمق من ذلك وهي غير ظاهرة - سوف نتكلم عنها لاحقًا- فانفعال الضحك نشأ أخر الانفعالات لدى الرأسيات الراقية فهو موجود بشكل محدود لدى الشمبانزي والأورانج أوتان.

فقدان الشهية العصبي

الشراهة العصبية النهم الزائد للطعام:

مقدمة وتعريف:

فقدان الشهية العصبي يعني السير على نظام غذائي أو عدم تناول الطعام إلى الحد الذي يفقد عنده الشخص وزنه فيصبح أقل من وزنه المثالي بنسبة ٪15، وهو يتصف بالخوف المرضي من الزيادة في الوزن، أو اعتقاد الشخص على نحو غير دقيق بأن وزنه زائد، واستعمال طقوس قهرية لانقاص الوزن.

الشراهة، وتسمى أيضًا الشراهة العصبية أو اضطراب النهم الزائد

للطعام هو عبارة عن تناول كميات هائلة من الطعام في مدة قصيرة يعقبها قيء يرغم الشخص نفسه عليه أو الافراط في استعمال الملينات .

وكلا الاضطرابين يبدأن عادة في أوائل أو أواسط المراهقة .حوالي 90 ٪ من المصابين بفقدان الشهية العصبي من النساء .تعتبر الشراهة اكثر شيوعًا بكثير .

ومثل العديد من الاضطرابات النفسية، يبدو أن لـ فقدان الشهية والشراهة أسبابًا وراثية إذ نجدهما في عائلات معينة.

وتتباين النظريات التي قامت حول اصول اضطرابات تناول الطعام تباينًا هائلاً، فتشمل الضغط من الأقران ومن المجتمع على الشخص كي يكون نحيفًا، والخوف على الجاذبية الجنسية، والصراعات الأسرية، ويعتقد بعض الاطباء أن هناك أيضًا عاملا وراثيًا قويًا ومكونًا حيويًا يسبب هذه الاضطرابات.

فقدان الشهية العصبي والشراهة العصبية قد يسببان العديد من المضاعفات الخطيرة، ومنها الإضطرابات الهرمونية مع غياب الدورات الشهرية، وهشاشة العظام، والخلل في معدلات العديد من الأملاح المعدنية التي قد تسبب إضطرابًا خطيرًا في معدل ضربات القلب بل قد يصل الأمر إلى الوفاة.

أعراض فقدان الشهية العصبي والشراهة العصبية:

يبدأ المصابون بإلغاء بعض الأطعمة من وجباتهم ويدعون تناول بعض الوجبات، وفي بعض الأحيان يسيطر عليهم وسواس التريض بشكل مفرط، وقد يشعرون بأنهم يبدون بدناء، رغم أنهم قد يكونون في الواقع نحفاء، وقد تكون هناك فترات متبادلة بين عدم تناول طعام بالمرة

وتناول الطعام بشراهة، وقد تتوقف الدورات الدورة الشهرية.

ومع هبوط أوزانهم تتدهور صحتهم، ويبدو الجلد شاحبًا أصفر اللون، ومن الأعراض الأخرى تقصف الأظافر والشعر، الإمساك، الأنيميا، تورم المفاصل، الشعور بالبرد بإستمرار، قرح لا تلتئم، وصعوبة التركيز والتفكير.

وعلى مدى فترة تمتد لعشرة أعوام، تموت نسبة تصل إلى ٪5 من النساء المصابات بـ فقدان الشهية العصبي من جراء مضاعفات الحالة ومنها العدوى واضطراب ضربات القلب والانتحار .

المصابون بـ الشراهة أيضًا يخشون الزيادة في الوزن، غير أنهم على عكس المصابين بـ بفقدان الشهية العصبي غالبًا ما يدركون أن سلوكهم غير طبيعي، وقد يصابون بالإكتئاب عقب أكلة شرهة دسمة.

وقد تكون العواقب الصحية وخيمة، منها الإرهاق، الهزال، الإمساك، الانتفاخات، تورم الغدد اللعابية، تآكل مينا الأسنان، أو تقرح الزور نتيجة التعرض لأحماض المعدة نتيجة لتكرار القيء، الجفاف، فقدان عنصر البوتاسيوم، وتمزق المريء نتيجة القيء، فرط استعمال الملينات قد يسبب فقدانًا خطيرًا لكميات السوائل والمعادن.

خيارات العلاج لفقدان الشهية العصبي وللشراهة العصبية:

علاج كل من الاضطرابين يحقق أفضل قدر من النجاح كلما بدأ مبكرًا، فإذا شككت أنك أو شخصًا ما تعرفة مصاب بفقدان الشهية أو بالشراهة فابحث عن المعونة الطبية بأسرع ما يمكن قد ينصح الطبيب بدخول المستشفى إذا كان وزن الجسم أقل من الوزن المثالي بأكثر من نسبة ٪30 .

العلاج المعرفي يسعى نحو إقناع المصابين بأن رايهم في أنفسهم أنهم زائدو الوزن رأي خطأ، وأن محاولاتهم لإنقاص الوزن ليست من العقل شيء.

أما العلاج السلوكي فيتضمن تنمية الاتصال مع الشخص وتشجيعه على زيادة الوزن مقابل مكافئات معينة يوعد بها (مثل المزيد من الإستقلالية في المنزل أو مميزات خاصة)

العلاج الأسري مهم لمساعدة العائلات على فهم طبيعة المرض.

قد توصف بعض الأدوية حتى يمكن لهؤلاء المصابين بالاكتئاب أو بالعادات القهرية أن يتجابوا .

كثير من الشابات الصغيرات المصابات إما بـ فقدان الشهية العصبي أو بـ الشرهة يواصلن استشارة الطبيب النفسي حتى بعد أن تثبت أوزانهن لحل مشاكلهن العاطفية .





ترويض الضغوط

عاش مزارع يوغسلافي أكثر من مائة وأربعة عشر عامًا، فهو لا يذكر تاريخ ميلاده بالضبط كما يذكر مقربوه، فقد كان هذا الرجل رغم تقدمه بالعمر يتمتع بصحة جيدة وقوة وحيوية وكان كثيرًا ما يسألونه عن سر حيويته فيقول: «إنني لا أذهب إلى فراشي بالليل لأنام إلا بعد أن أنفض همومي وأغسل قلبي».

حسنا كان يفعل ذلك الفلاح اليوغسلافي، وذلك كي لا يحمل في نفسه أعباء كل يوم، فتراكمها قد يفضي إلى عواقب وخيمة، إنه وحسب التعبير الطبي كان يبتعد عن مرض العصر المسمى بـ: stress، وهو مرض يتلخص بتلك «الوطأة» النفسية والإجتماعية المزرية التي تتأتى عن بعض المواقف والأحداث التي نمر بها، إنه ذلك الأمر الواقع الذي يحول دون سير حياتنا الإجتماعية وفق شكلها المنتظم مما ينعكس على توازننا النفسي سلبا.

ويؤثر على جهازنا المناعي بشكل مباشر، حيث بات الباحثون في الدراسات الطبية يركزون وأكثر من أي وقت على العلاقة القائمة بين ضغوط الحياة اليومية وما يمكن أن يفعله في جهاز المناعة لدينا، فقد لاحظت بعض الدراسات الطبية أن بعض الصدمات الإنفعالية: كالفاجعة بفقد عزيز، أو المرور بحالة طلاق، أو التوقف عن العمل في ظروف مادية صعبة، أو الإجهاد الذهني المتواصل، من شأنه أن يضرب مقتلا في الجهاز المناعي عندما يستنزف طاقات الجهاز العصبي

والدموي، فالاكتئاب والهم والقلق وعوارض المزاج السيئ يؤثر في عمل الغدد اللمفاوية، التي تعتبر بدورها مصدر المضادات الحيوية لأي فيروس يمكن أن يدخل الجسم.

بناء على ذلك نتقدم بوصفة من المعنويات، يمكن أن تساعد على مجابهة مؤثرات هذا المرض العصري خاصة لما يتعلق منها بحالات الهم والقلق منها:

1- تلقف كل ما يحدث لك بإيجابية معقولة كأن تقول: «لا أريد لهذا الأمر أن يغضبني، يزعجني، يوترني..»

2- واجه الأمر المقلق بعيدًا عن عاطفتك: «بالرغم مما حصل، كل ما أحتاجه قليلا من الهدوء والدعم المعنوي. لابد لأحد من أن يقدمه لم لا أكون أنا!».

3- هدئ من روعك وانفعالاتك إزاء الضغوطات: «ما حدث قد حدث، علينا أن ننظر إلى ما لدينا الآن ربما هو الأهم».

4- كن واقعيًا إزاء الحدث أو الموقف المؤلم: «يجب أن أفعل شيئا لا ينبغي أن أكون مكتوف الأيدي».

5- برمج وقتك حتى لا تنهار أمام استحقاقاته «إنني مرهق طوال هذا الأسبوع إذن لا بد من إجازة..».

6- آمن بما حدث «كل منا سوف يمر بظروف صعبة، لماذا أعتبر نفسي بمنأى عن ذلك؟».

7- أعد ترتيب عواطفك وانفعالاتك بعد حالة هم أو ضغوط:

«إنني أشعر بإرتباك، لقد كان وقع الأمر علي مؤلما، إذن افعل شيئا يريحك: أفتح النافذة، استرخ.. أسمع شيئا من القرآن الكريم..».

8- تقرب ممن يريحك وجوده أو حديثه: «لا أدري ما يمكنني أن أفعل، حسنا لأرسل في طلب صديق يهمني وجوده في هذه اللحظات..»

9- أبحث عما يخفف توترك وينزع عنك همومك: «أعتقد بأن حضور عمل مسرحي ضاحك يخفف عني بعض الضغوط».

10- قو ثقتك بنفسك «لن أجعل الأمر فظيعا إلى هذه الدرجة، فلقد مررت بأمور أصعب..»

يروى عن الكاتب الفرنسي «فيكتور هيجو»، الذي كان يذهب وقبل غروب شمس كل نهار إلى بحيرة مجاورة من مسكنه، يقف لحظات متأملا صفحة الماء، ومع زوال الشمس يقذف حصى في تلك البحيرة ثم يعود إلى منزله منشرحا، وحين سئل عن سر ذلك قال: «إنني أجمع هموم يومي في حصاة وأرميها في البحيرة كي أستقبل غدًا نهارًا جديدًا خاليا من أي متاعب».

لا أدعوك لأن تفعل كما فعل «فيكتور»، لكن لم تخرج قليلا من عالم الهموم إلى عالم أرحب حيث الشمس والبحر والطبيعة، لم لا تجرب لعبة مفضلة أو تقوم على الأقل بممارسة هواية معينة؟ فقد ثبت ما للهوايات من فوائد جسدية ونفسية.

إذ أن الهوايات لا تحول انتباهنا عن ضغوط الحياة اليومية فحسب بل تقودنا نحو حياة صحية عقلا وجسدًا.

فقد جاء في بحث طبي أجراه علماء مختصون ونشرته مجلة بريطاني طبية أن الطبخ، والاعتناء بالحديقة وكتابة اليوميات والاهتمام بالبيئة وأي نشاط يقع في خانة الهوايات (جمع الأصداف، الحياكة، جمع الطوابع، شراء الكتب القديمة، ..) مسائل تمنحنا الشعور بالارتياح لأننا نهذب موهبتنا ونمضي الأوقات العصبية بطريقة مفيدة.

هذا يعني أن القلق الناتج من الحالات اليومية الضاغطة سواء كانت إقتصادية أو إجتماعية أو عائلية والخوف من المستقبل وتراكم الهواجس التي تجعل الإنسان سجينا لها يمكن أن تبدد إذا ما وجد المرء هواية يفجر من خلالها طاقاته، وترتاح أعصابه ويبعد عنه كل توتر.

يبدو أننا حينما نشرع في أمر نرغب فيه، نكون على موعد مع القلق سيبقى القلق رفيق دربنا، أو في قسم من ذلك الدرب على الأقل عند كل مشروع جديد نخوض غماره، وهذه ربما من قواعد الحياة، أن لا يتقدم المرء من دون أن ينتابه ذلك الشعور الكئيب: القلق، لكن ثمة وسيلة واحدة نافعة لتطفئ هذا الشعور وهي المواجهة. فتقدم... ولا تحمل هما.

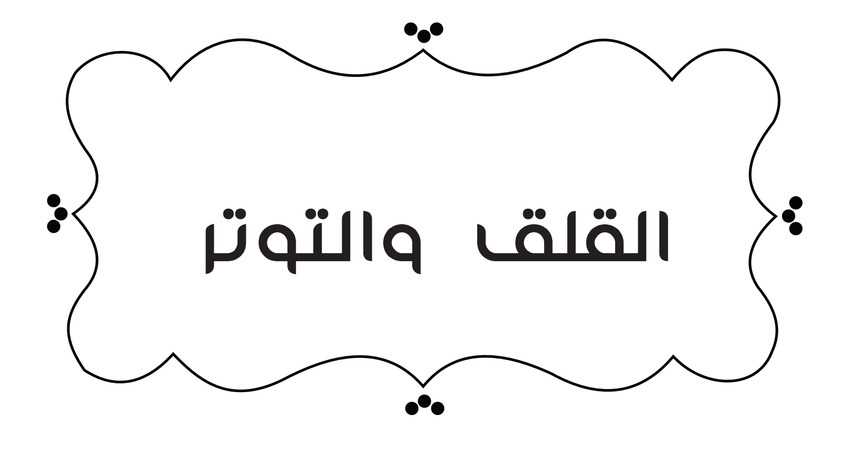
الزيوت العطرية تخلصك من الشد العصبي:

واشنطن : تؤكد أحدث الأبحاث الأمريكية أن أحدث بعض الزيوت العطرية تساعد على تعزيز الاسترخاء حيث تقلل من مستوى التوتر والشد العصبي الذي يهاجمك بعد يوم حافل من بالعمل والمواعيد والارتباطات.

وعندما قام فريق الباحثين الأمريكين في المركز الطبي التابع لجمعية «ميرلاند» بتجربة زيوت الافندر على مجموعة من مرضى الأرق تبين لهم أن استنشاق هذا الزيت قبل الذهاب إلى السرير يعزز من جودة النوم وتمكنت الشريحة المشاركة في الدراسة من الاستمتاع بساعات أطول من النوم العميق أما زيت النعناع فإنه يجلب الهدوء والطمأنينة للشخص المتوتر كالطالب أيام الامتحانات.

وزيت الياسمين يعطي الجسم القدرة على الاسترخاء.





القلق والتوتر

تشير الدراسات الحديثة إلى أن أمراضًا عدة ترتبط مباشرة بالتوتر. فالتوتر يؤثر في داء السكري وعمل الغدة الدرقية، ويحفز السرطان، ويسبب بعض أمراض البشرة.يعتبر التوتر مفيدًا أحيانًا لأنه يتيح لنا إنجاز بعض الأعمال التي ما كنا لنفعلها لولا ضغط التوتر. فالتوتر إيجابي إذا كان موجهًا، وهو يساعدنا على التركيز والتصرف بفاعلية وتطوير أدائنا ومهاراتنا... لكن التوتر يصبح سلبيًا حين يصبح حالة دائمة مسيطرة على حياتنا. وقد أثبتت دراسات عدة أجراها باحثون من كل أنحاء العالم أن التوتر الدائم يؤثر سلبًا في صحتنا وهو سبب بعض الأمراض والالتهابات.

تنشيط داء السكري:

تؤكد الدراسات العلمية أن التوتر يسرّع داء السكري. فتوتر العمل والقلق والعواطف السلبية تضاعف خطر التعرض لداء السكري لأن التوتر يحفز إنتاج الأدرينالين، الهرمون المقاوم للأنسولين الذي يبطل فاعلية الإنسولين ويسرّع داء السكري. لهذا السبب، نلاحظ أن بعض الأشخاص يصابون بداء السكري بعد الموت المفاجئ لأحد أقاربهم أو بعد تعرضهم لحادث سير فظيع.

التأثير في الغدة الدرقية:

يخفف التوتر الدفاعات المناعية ويؤثر في عمل الغدة الدرقية. والواقع أن الخلل في عمل الغدة الدرقية يصيب خصوصًا الأشخاص الذين يشغلون مناصب رفيعة لأن هؤلاء يواجهون صعوبات عدة في العمل ويعانون عمومًا

من التعب والإرهاق والاكتئاب.

تحفيز السرطان:

نلاحظ أحيانًا أن بعض الأشخاص يصابون بالسرطان بعد فترة وجيزة من طلاقهم أو الموت المفاجئ لأحد أقاربهم. يقول البعض إنه لا يوجد أي رابط بين الحدث الأليم ونشوء السرطان، لكن بعض العلماء يؤكدون أن السرطان هو مرض متعدد العوامل، يؤثر فيه التوتر بشكل مباشر. وقد أظهرت إحدى الدراسات العلمية أن السرطان تسارع بشكل كبير وملحوظ عند الفئران التي وضعت في علبة صغيرة، وتعرضت بالتالي لتوتر كبير. في المقابل، تضاءل انتشار السرطان عند هذه الفئران فور إخراجها من دائرة التوتر. ويرى أطباء السرطان أن هذه الاستنتاجات بالغة الأهمية وباشروا فعلًا في اعتماد علاجات استرخاء مع مرضى السرطان، مثل التأمل والعلاج النفسي والاسترخاء، للحد قدر الإمكان من التوتر الناجم عن علاج المرض.

استهلال بعض أمراض البشرة:

يلاحظ بعض الأشخاص معاناتهم من الأكزيما في الظهر والكتفين فور تعرضهم لعواطف قوية، فيلجأون حينها إلى المسكّنات وتقنيات الاسترخاء لمعالجة مشكلة البشرة!

ويرى أطباء الجلد أن العلاقة بين التوتر وأمراض البشرة قوية جدًا، ويؤكدون أن التوتر والقلق والاكتئاب تكون غالبًا وراء ظهور العديد من أوجاع البطن وأمراض القولون.

التحدث إلى الغرباء مفيد جدا:

قد يبدو لـك الأمر غريبًا لكنه فعال جدًا. فإذا أردت تحسين مزاجك، تحدثي مع غريب. يقلل الأشخاص عمومًا من التحسن الذي يشعرون به بعد التحدث الى غرباء ..

لكن في دراسة أميركية شملت 38 ثنائيًا توقع معظمهم الشعور بالتحسن بعد التحدث الى الشريك الآخر وليس إلى شخص غريب .إلا أن الذين تحدثوا مع شخص لا يعرفونه كشفوا عن تحسن كبير في المزاج والمعنويات.

ماهي آثار القلق؟

إن القلق هو شئ يصيبنا جمعيا من حين إلى حين. أن معظم الناس قد مروا بتجربة الشعور بالتوتر والتردد والتقلب، بل والخوف أيضًا، لمجرد التفكير في حضور أحد الامتحانات أو الذهاب إلى المستشفى أو الذهاب إلى مقابلة شخصية أو البدء في العمل بوظيفة جديدة.

إن القلق قصير الأجل يمكن أن يكون سيئًا نافعًا. إن الشعور بالعصبية قبيل حضورك لإختبار ما قد يجعلك أكثر تنبها ويؤدي إلى تحسين أدؤك. على أنه ما تغلب عليك الشعور بالقلق فأن قدرتك على التركيز قد تتدهور.

لماذا يصبح بعض الناس أكثر قلقا من البعض الآخر ؟

تتسبب العديد من العوامل في الأصابة بالقلق. قد يتصادف أن تكون قد أصبت في الماضي بالتكدر أو تعرضت لبعض المآسي، ونظرًا لعجزك عن التعامل مع الأحاسيس الناجمة عن ذلك في حينها، قد تصاب بالقلق من احتمال التعرض لتلك المواقف مرة أخرى في حالة في نفس الإحساس بمشاعر الكدر والأسى.

قد تشعر بالقلق حيال المستقبل. في بعض الأحيان، وإذا ما شعرنا بالعجز عن السيطرة والتحكم في بعض مظاهر وسملت حياتنا، فقد نبدأ بالشعور بالقلق تجاه بعض الأحداث الواقعة خارج نطاق سيطرتنا مثل التهديد بوقوع حرب نووية أو التعرض للهجوم أو الإصابة بالسرطان أو فقدان وظائفنا.

إن الشعور بالقلق قد يكون أيضًا رد فعل تعلمته في الماضي- شيئا التقطه بشكل مبكر في حياتك. ولربما كانت عائلتك، على سبيل المثال، تميل إلى النظر إلى العالم بإعتباره عالما معاديا يستوجب الخوف منه. وقد أوضحت الأبحاث أن الناس قد يرثون أيضًا الميل إلى أن يصبحون أكثر قلقا. أننا جمعيا نصاب بالقلق عندما نقع تحت ضغط، إلا أن شخصًا قد يصبح أكثر قلقا من شخص أخر نتيجة لخليط الشخصية والظروف الحالبة وتجارب الطفولة.

وبشكل يومي يؤدى الكافيين والسكر الزائد والحمية الضعيفة وسوء استخدام الأدوية والعقاقير والإنهاك والإجهاد والآثار الجانبية لبعض الأدوية إلى الإصابة بالقلق.

ما هي آثار القلق؟

يترك القلق آثارًا على كلا من الجسم والعقل.

الآثار البدنية

يؤدي التوتر الزائد للعضلات إلى الانزعاج والإصابة بالصداع. كما تؤدي سرعة التنفس إلى الشعور بالضعف وتوعك الصحة والوخز والتخدر. كما أن ارتفاع ضغط الدم قد يجعلك أكثر إدراكًا لخفقان القلب الشديد. وبالأضافة إلى ذلك فإن التغير في تدفق الدم الذي يؤثر على

الجهاز الهضمي قد يتسبب أيضًا في الشعور بالغثيان والرغبة في التقيؤ. وتظهر الآثار الواقعة على جهازك العصبي نفسها في الرغبة العاجلة في الذهاب إلى دورة المياه والانبساط في المعدة.

الآثار النفسانية

تتضمن الآثار النفسانية للقلق الشعور بالخوف وزيادة الانتباه والضيق وسرعة الغضب والنزق وفقدان القدرة على التركيز والاسترخاء. كما أنك قد تشعر برغبة عارمة في الحصول على الطمأنينة من الآخرين وتصبح أكثر ميلا للإنتخاب والاعتماد على الآخرين.

وقد تتأثر طريقة تفكيرك، وقد تبدأ بالخوف من أن الأسوأ هو ما سيحدث وتبدأ في النظر إلى كل شئ يحدث بنظرة تشاؤمية في الحياة، وعلى سبيل المثال، فإنه إذا ما تأخر أحد الأصدقاء عن الحضور في الموعد فانك تقلق من احتمال تعرضه لأحد الحوادث أو أنه لا يرغب في رؤيتك. في الوقت الذي قد يكون القطار الذي يقله قد تأخر في الحقيقة.

وللتعامل مع هذه المشاعرة الأحاسيس يبدأ الناس في الإسراف في الشرب، أن إساءة استعمال العقاقير والأدوية. كما يبدو في الابتعاد عن بعض المواقف المعينة ويحافظون على العلاقات التي تقوم بإسناد نظرتهم القلقة أو معاونتهم في تجنب المواقف التي يرونها مثيرة للأسى والكدر.

نوبات الذعر

يتخذ القلق في بعض الأحيان صورة نوبات من الذعر وهو عبارة عن سرعة تشكل الأحاسيس والمشاعر الغامرة مثل زيادة معدل ضربات القلب (وعدم انتظامها في بعض الأحيان) والشعور بالإغماء والعرق والغثيان والآم الصدر وضيق التنفس وفقدان السيطرة وتوعك الأعضاء

وعدم ثبات الأقدام ويؤدي ذلك إلى تخوف الناس من احتمال إصابتهم بالجنون أو فقدان الرؤية أو إصابتهم بالأزمات القلبية. وقد يقتنعون بأنهم في طريقهم للوفاة أثناء النوبة وهو ما يجعل من هذه التجربة أمرًا مروعًا.

وقد تحدث نوبات الذعر في بعض الأحيان دونما سبب معروف ويفشل الناس في معرفة ذلك السبب. بل أنهم قد يشعرون بأنهم فقدوا السيطرة على عقولهم بشكل نهائي.

إن القلق طويل الأجل هو من الأمور الضارة بالصحة. فهو قد يتسبب في إصابة جهازك المناعي بالضعف وهو ما يقلل من مقاومتك للإصابة بالعدوى والأمراض. كما أن ارتفاع ضغط الدم قد يصيب القلب والكلى بالمشاكل ويسهم في زيادة فرصة الإصابة بالأزمات. كما قد تصاب بصعوبات في الهضم جنبًا إلى جنب المشاكل الصحية الأخرى.

كما قد تصاب أيضًا بالاكتئاب، وتظهر أعراض الاكتئاب والقلق جنبا إلى جنب إلى الحد الذي يقوم معه الأطباء أحيانا بعلاجهما بنفس الطريقة.

الضغط والتوتر وآثارهما الجانبية السيئة علي أجسامنا:

يبدو أن الجميع اعتاد علي الآثار الجانبية السيئة للضغط علي جودة نومه وارتباط ذلك بالقلق والاضطراب وتشير دلائل نمو الجسم على افتراض أساس ومحوري هو أنه بإمكان الضغط أن يسيطر علي نسبة كبيرة ولا بأس بها من النمو الطبيعي للجسم حيث أنه يدمر كل شيء بدءً من القلب مرورًا بجهاز المناعة حتى أنه قد يقصر عمرك أو حياتك.

يؤثر الضغط العاطفي الحاد على كل الأجهزة العضوية بالطرق السلبية كماتقول Dean ornish مؤسسة ورئيسة معهد أبحاث الطب

الوقائي في Calif وليس الضغط وظيفة لما نقوم بفعله بل إنه وظيفة لكيفية تفاعلك مع الأشياء.

وحيث أن الأطباء والعلماء على حد سواء اشتغلوا في الفترة الأخيرة بكيفية ولماذا ترتبط الأمراض هذه الأيام بالضغط فقد افترضوا وجود هرمونات معينة تثار عند حدوث الضغط –ثلاثة منها كيميائية وتوجد بالمخ وهي (الكورتيزول – الإيبينفيرين – النوربينفيرين) والتي تتحرر عندما يؤثر الضغط علي أجسامنا.

وتوضح «Ornish» : عندما تقع تحت ضغط حاد يتوتر جسمك ويستعد لمحاربة هذه الإستجابة للضغط وهذا ما يؤدي إلى تدفق الهرمونات ولذلك فإن الآليات الوقائية الموجودة في أجسامنا تصبح هي أيضًا ضارة بل أنها قد تكون قاتلة عندما يتم تفعيلها وتنشيطها بصورة كبيرة.

من الواضح أن الكورتيزول يؤذي جهاز المناعة ويجعله غير قادر علي محاربة العدوى كما تشير Ester Sternberg مدير برنامج المناعة العصبية التكاملية بالمعهد القومي للصحة العقلية بالولايات المتحدة الأمريكية، وقد أشارت أيضًا العديد من الدراسات التي أجريت في جامعة ولاية أوهايو بأن الأشخاص المضطربين والذين يقعون تحت ضغوط لديهم أجهزة مناعة أضعف ويعانون أكثر عند إصابتهم بالأمراض عن الأشخاص الآخرين هذا بالإضافة إلى قابليتهم الشديدة للعدوى بالأمراض الفيروسية خاصة النزلة عن نظرائهم الآخرين.

وفي حالة الأمراض السرطانية فإن (الإبنفيرين والنورينفيرين) يمكن أن يسببا الأورام السرطانية التي تنتشر لقدرتها العالية علي تعزيز

نمو الأوعية الدموية التي تزيد من انتشار السرطان بالدم والمواد الغذائية طبقًا لدراسة أجريت عام 2006 على فئران معملية في جامعة تكساس.

وللضغط تأثير طبيعي على صحتنا لو أدى إلى تصرفنا بطرق غير صحية مثل التدخين وتناول كميات كبيرة من الكحوليات والمخدرات.

قلق الامتحان:

التعريف بالمشكلة: تعرف هـذه المشكلة بأنها حالة انفعـالية مؤقتة سببها إدراك المواقف التقويمية علـى أنـها مواقف تهديديه للشخصية مصحوبة بتوتر وتحفز وحـدّة انفعالية.

وانشغالات عقلية سالبة تتداخل مـع التركيز المطلوب أثناء الامتحان ممـا يؤثر سلبًا علـى المهام العقلية والمعرفيـة فـي موقف الامتحان «سبيلبرجر». قلق الامتحان حالة نفسية انفعالية قد تمر بها.. وتصاحبها ردود فعل نفسية وجسمية غير معتادة نتيجة لتوقعك للفشل في الامتحان أو سوء الأداء فيه، أو للخوف من الرسوب ومن ردود فعل الأهل، أو لضعف ثقتك بنفسك، أو لرغبتك في التفوق على الآخرين، أو ربما لمعوقات صحية.. وهناك حد أدنى من القلق.. وهو أمر طبيعي لا داع للخوف منه مطلقًا بل ينبغي عليك استثماره في الدراسة والمذاكرة وجعله قوة دافعة للتحصيـــل والإنجاز وبذل الجهد والنشاط.. ليتم إرضاء حاجة قوية عندك هي حاجتك للنجـاح والتفوق وإثبات الذات وتحقيق الطموحات.

يعرف قلق الامتحان بأنه حالة نفسية انفعالية (أي أنها طبيعية وليست مرضية) تحدث قبل وأثناء الامتحانات مصحوبة بأعراض جسمية ونفسية من توتر وتحفز وسرعة الانفعال وانشغال عقلي بأفكار

سلبية مما يقلل أحيانًا من التركيز المطلوب للمذاكرة والاستعداد للامتحان وقد يعطي نتائج سلبية.

ولشرح التعريف بشكل أوسع وأشمل أستطيع القول: «بأن القلق هو حالة نفسية انفعالية وطبيعية تحدث للجميع في المواقف المحفزة مثل الامتحانات. وهو في درجاته المعقولة واكرر على ذلك مهم لإعطاء الحافز للنجاح والتفوق».

هنالك قانون سيكولوجي وضعه العالمان «بركس ودادسون» ينص على: (أن القلق الطبيعي يرفع مستوى التركيز والأداء ولكن إذا زاد مستوى القلق أكثر أعطى نتائج عكسية وسلبية).

أيًا كان تعريفه فإن ّ جحافله تجتاح نفوس طلابنا في كل المراحل وخاصة الثانوية.والسؤال الذي يطرح نفسه هنا ما هي مصادر القلق وكيف فسرتها النظريات النفسية...

مصادر قلق الامتحان

أهم مصادر القلق هي:

التلاميذ أنفسهم: وهنا ينتاب التلميذ شعورًا بأن دراسته كانت غير كافية أو غير فعالة وهذا يثير لديه الشعور بالذنب وبأن الامتحان موقف صعب يتحدى إمكانياته وقدراته وأنه غير قادر على اجتيازه أو مواجهته. وتنبؤه المسبق بمستوى تقييمه من قبل الآخرين والذي قد تتوقعه (تقديرهم السلبي له وتوقع الفشل والرسوب). إذا كان الطالب من أصحاب الشخصية القلقة يزيد من حدوث قلق الامتحان كموقف.. الخوف من رد فعل الأهل وخيبة أملهم والعقاب أيضا. الرغبة في التفوق..

الآباء مصدر آخر لقلق التلاميذ من الامتحان بسبب اهتمامهم الزائد بمستقبل أبنائهم، ومهما كان الأبناء مستعدين للامتحان فان تحذيرات أبائهم المستمرة تفقدهم الثقة بأنفسهم ويمكن أن يشعروا بالحاجز النفسي خلال الامتحان.. أساليب التنشئة الأسرية وما يصاحبها من تعزيز الخوف من الامتحانات. حيث يضغط بعض الأهل نفسيا على أبنائهم للتفوق من دون مراعاة لقدرتهم وإمكاناتهم. ألاحظ في مجتمعنا انتشار القلق والاضطراب بين الوالدين أثناء فترة الامتحانات وكأنهما في امتحان مما يجعل الطالب في حالة من القلق والعصبية وكره هذه الفترة وبالتالي اهمال البعض للمذاكرة بسبب الملل والقلق وبالتالي (الفشل والرسوب) والبعض الآخر يذاكر تحت ضغط الآباء وبالتالي النجاح بدون فهم واستيعاب كآلة مبرمجة.. ويضيف البروفيسور (رايت) أن على الآباء أن يتذكروا أنهم لا يستطيعون أن يمتحنوا نيابة عن أبنائهم وأن الضغوط التي يمارسونها على أبنائهم لها نتائج سلبية.

ويعتبر المعلمون أنفسهم المصدر الرئيسي لقلق الامتحان بالنسبة لطلابهم، لأن المعلم هو الذي يبني الامتحانات ويديرها ومن هنا تقع عليه مسئولية إيجاد المناخ التعليمي الإيجابي الذي يخفف قلق الامتحان عند طلابه ويمكن ذلك من خلال إعلام الطلاب ومساعدتهم للتحضير للامتحانات. إجراءات الاختبارات واقترانها بأساليب تبعث على الرهبة والخوف. دور هم في بث الخوف من الامتحانات واستخدامها كوسيلة للانتقام من الطلاب.

تلعب الإدارة المدرسية دورًا فاعلًا في مساعدة أولياء الأمور والتواصل معهم لإعطائهم إرشادات لتساعدهم في مراقبة تقدم أبنائهم

بشكل ثابت ومنتظم ومعرفة ما يدرسه أبناؤهم في كل مادة، وأهداف هذه الدراسة وبعض المعلومات عن تقدم أبنائهم في تحقيق الأهداف التعليمية. ويمكن أن يتم هذا التواصل عن طريق التلميذ نفسه حتى يتمكن الأهل من إثابة الأنماط السلوكية لأطفالهم ومساعدتهم في بناء ثقتهم بأنفسهم وتحسين عاداتهم الدراسية، فإذا لم تقم المدرسة بما سبق فإنها تكون مصدرًا القلق أبنائها من التلاميذ.

وتقع على كاهل الإدارة المدرسية مسؤولية إعلام الأهل عن الطرق التي يتبعها كل معلم في الاتصال معهم حول تقدم أطفالهم، ويجب تشجيع الآباء كي يثبتوا الأداء الجيد حتى يوفروا مناخًا تعليميًا إيجابيًا لأن الإنسان إذا شعر أنه موضع تقويم يرتفع لديه مستوى القلق (في الامتحان يكرم المرء أو يهان)

أما أسبابه الأخرى فهي تمكن أن تكون مثلاً:

1- اعتقادك أنك نسيت ما درسته وتعلمته خلال العام الدراسي.

2- نوعية الأسئلة وصعوبتها.

3- عدم الاستعداد أو التهيؤ الكافي للامتحان.

4- قلة الثقة بالنفس.

5- ضيق الوقت لامتحان المادة الواحدة.

6- التنافس مع أحد الزملاء.والرغبة القوية في التفوق عليه....... وغير ذلك..

اضطراب الوسواس القهري

مرضى الوسواس القهري تهاجمهم الهواجس obsessions

والدوافع القهرية compulsions. وتستمر الهواجس على الدوام، فهي أفكار غير مرغوب فيها تشمئز منها النفس - تدور غالبًا حول العنف، أو الجنس، أو الدين، أو الضياع - والتي تكون مصادر لمزيد من القلق.

أما الدوافع القهرية - وهي سلوكيات مستمرة أشبه بالطقوس- فقد تلازم الهواجس والوساوس بإعتبارها وسائل يلجأ إليها المريض لتخفيف القلق لديه. ورغم أن من يعانون من سلوكيات الوساوس لا يعانون دائمًا من سلوكيات قهرية، إلا أن من يعانون من تلك الأخيرة دائمًا ما تكون لديهم وساوس.

غالبا ما يبدأ مرض الوسواس القهري خلال فترة المراهقة أو في بداية سن الرشد، وقد يكون مصحوبًا بالقلق أو الاكتئاب. وبدون علاج، قد يستمر هذا المرض طوال حياة المريض.

وسبب الوسواس القهري غير معلوم، ومن المعروف أنه مرض غير خاضع لسيطرة أغلب من يعانون منه ما لم تقدم لهم المساعدة.

ويعتقد أغلب الخبراء أن الوسواس القهري عبارة عن اضطراب في كيمياء المخ، بينما يؤمن آخرون بأن الوساوس والتصرفات القهرية تنبع من صراعات لم تحل أثناء الطفولة وتحتاج للتعرف عليها وحلها من خلال العلاج النفسي. ويؤكد أخصائيي العلاج السلوكي والمعرفي أن الحركات القهرية والوساوس عبارة عن سلوكيات مكتسبة يمكن التغلب عليها بالعلاج السليم.

الأعراض

تركز الوساوس غالبًا على الخوف، مثل الخوف من العدوى أو

التلوث نتيجة الاتصال العادي مع بقية العالم. وهذا الخوف الدائم يكون مفزعا لمن يصاب به. وقد يؤدي لسلوكيات يستغربها الآخرون، مثل عدم الترحيب بمصافحة الآخرين أو دخول المباني القديمة.

ولما كان المصابون بالوسواس القهري قد تبدر منهم أفعال أو سلوكيات غريبة، فإن الآخرين قد ينبذونهم، فيعيشون بالتالي في عزلة.

والشعوذات القهرية عبارة عن أفعال تتكرر بإستمرار، وقد تصل أحيانًا درجة تكرارها إلى مئات المرات. ومن الأمثلة عليها عد كل خطوة أثناء المشي أو التنظيف المستمر للأيدي أو مكان المعيشة. وعادة ما تؤدي التصرفات القهرية اعتقادًا من المرء بأن هذه الأفعال سوف تؤدي إلى عكس أو تؤدي إلى نتيجة معينة. وفي أحيان أخرى، لا يبدو أن هناك أي علاقة بين التصرفات القهرية للشخص وبين أفكاره وهواجسه.

خيارات العلاج

إذا كنت تعتقد أنك أو شخصًا مقربًا إليك مصاب بمرض الوسواس القهري، فاحرص على الحصول على رعاية طبية. في الغالب لا يدرك المصابون بهذا المرض أن أفكارهم وسلوكياتهم القهرية غريبة، وقد يصعب إقناعهم بطلب العلاج. لكنك بحاجة للمحاولة.

وقد يكون العلاج ناجحًا. فبدونه، قد يعجز المصاب بالمرض على أداء وظائفه بشكل سليم سواء في المنزل أو بالعمل نتيجة للهاجس الذي يسيطر عليه بإستمرار مع مخاوف الوساوس والتصرفات القهرية.

وبجانب العلاج النفسي psychotherapy، هناك علاج إزالة الحساسية desensitization therapy الذي قد يكون مفيدًا كذلك. ويشعر كثيرون بالارتياح من الأعراض في غضون ثلاثة أشهر من بدء

العلاج بالعقاقير.

هناك مضاد الاكتئاب غير متجانس التركيب الحلقي «كلوميبرامين clomipramine » ومثبطات إعادة السيروتونين الاختيارية selective serotonin reuptake inhibitors التي يمكنها أن تساعد في تخفيف القلق بدرجة تحقق للمرضى الإستفادة من العلاج النفسي والبدء في ممارسة وظائفهم بصورة أقرب إلى الأشخاص الطبيعيين.

القلق (الفوبيا)

القلق والخوف والوقوع فريسة لأفكار معينة، والميل نحو القيام بعمل أو سلوك معين، كرد فعل لموقف أو ظرف معين حدث فعلا أو على وشك الحدوث، يعتبر شيئا طبيعيا في حياة الإنسان اليومية، حيث أن هذه المشاعر حسب رأي خبراء الصحة النفسية ما هي سوى صمام الأمان، والذي يقوم بتحذير الإنسان من وجود خطر ما يهدد الجسم وضرورة تجنب هذا الخطر من خلال سلوك أو ردود فعل معينة.

وفي الواقع فإن الجسم يقوم عند حدوث مشاعر الخوف والقلق، بسلسلة من التغييرات الفسيولوجية الداخلية والتي من شأنها مساعدة الإنسان على التعامل مع موقف الخطر الوشيك سواء بالهرب من الموقف أو مواجهة الموقف.

على أي حال، فيما يلي أمراض القلق النفسي الشائعة وسبل الوقاية والعلاج.

مرض القلق العام

هو عبارة عن مشاعر خوف ورهبة مبالغ فيها أو غير مبررة لعدم

وجود سبب واضح لها، وتستمر هذه المشاعر المبالغ بها أو الوهمية لمدة تزيد عن ستة أشهر.

أعراض المرض:

- توتر عضلي وعصبي واضح.
- النشاط الزائد وعدم القدرة على التزام الهدوء.
- النرفزة وسرعة الغضب.
- الشعور بتعب وإجهاد وزيادة عدد دقات القلب.
- التعرق الزائد.
- الشعور بالبرودة والرطوبة في اليدين.
- جفاف في الفم مع صعوبة في بلع الطعام أو الشراب.
- إسهال وكثرة التبول.
- فقدان القدرة على التركيز.
- الغثيان والشعور بالدوخة.

وإن شرائح المجتمع الأكثر عرضه للإصابة بالقلق والتوتر العام تشمل الأطفال والمراهقين من كلا الجنسين ولكن بشكل عام البالغون من الجنسين ما بين من العشرين والثلاثين هم أكثر شرائح المجتمع عرضة للإصابة بالمرض.

سبل العلاج:

سبل علاج مرض القلق النفسي العام تشمل:

- علاج نفسي.
- علاج سلوكي.
- العلاج بالعقاقير: العقاقير المستخدمة في العلاج تسمى

العقاقير المضادة للقلق والتوتر Antianxiety drugs ومنها عقار (Buspirone Buspar) ومجموعة العقاقير التي تندرج تحت اسم Benzodiaodiazepines والتي تشمل عقاقير الفاليوم وأتيفان وعقار ليبريوم.

أمراض نوبات الهلع والذعر الشديد

إن أي مشاعر خوف وذعر شديد والخوف من خطر وهمي لا وجود له تسمى طبيا بأمراض نوبات الهلع والذعر الشديد غير المبررة.

أعراض المرض:

- ضيق في التنفس.
- زيادة عدد دقات القلب بشكل كبير.
- مشاعر ضيق وألم في منطقة الصدر.
- الشعور بالاختناق.
- الدوخة والدوار وعدم القدرة على المحافظة على التوازن.
- وخز وألم خفيف وضعف مفاجئ في اليدين والساقين.
- إفراز العرق بشكل سريع وكثيف.
- الإرتجاف والقشعريرة وربما الإغماء.
- القيئ، والغثيان، والإسهال.
- الشعور بقرب الإصابة بالجنون (فقدان العقل) أو حتى الموت.

وتحدث أمراض نوبات الهلع والذعر الشديد عادة في فترة المراهقة أو السنين الأولى بعد البلوغ، والأسباب تتراوح بين الوراثة وعوامل كيميائية حيوية إضافة للأسباب النفسية مثل خوف وذعر قديم مكبوت داخل المريض.وإن تناول كميات كثيرة من الكافيين (قهوة، شاي،

مشروبات غازية) حسب رأي أطباء الصحة النفسية يؤدي إلى تنشيط وحفز حدوث نوبات الذعر والخوف الشديد.وإن حوالي ٪75 من حالات الخوف والذعر الشديد تحدث أثناء الليل بحيث ينهض المريض ودقات قلبه سريعة وقوية ويشعر وكأنه مصاب بنوبة قلبية بسبب آلام الصدر وإفراز العرق الشديد ونشاط القلب غير الطبيعي التي تصاحب نوبات الذعر والخوف الشديد.

سبل العلاج:

- علاج نفسي.
- علاج سلوكي.
- تمرينات التنفس وذلك للتخفيف من هذه الأعراض المصاحبة للنوبة.
- العقاقير مثل العقاقير المضادة للقلق والمضادة للاكتئاب.

وعادة، ثلاثة أشهر من العلاج تكفي لحدوث تحسن كبير في حالة المريض وحوالي ٪50 من المرضى يشفون تماما من المرض بعد تلقي العلاج لمدة 3 أشهر، حيث أن في حالة عدم تلقي المساعدة والعلاج، فإن المرض قد يتطور إلى لجوء المريض للانتحار أو محاولة الانتحار.

أمراض الخوف غير الطبيعي (الفوبيا)

أمراض الخوف غير الطبيعي هي نوع خاص من أمراض نوبات الهلع والذعر الشديد ويعرف مرض الخوف غير الطبيعي أو الفوبيا على أنه خوف كامن مزمن وغير مبرر (غير منطقي) من شيء أو مكان أو سلوك معين يؤدي لقيام المريض بمحاولات واضحة للهروب من موقف، لمواجهة الشيء أو الظرف الذي يعتبره المريض خطرًا على حياته.

وحسب الإحصاءات الرسمية فإن أمراض الخوف غير الطبيعي هي أكثر أنواع أمراض القلق النفسي شيوعا بين النساء الأميركيات ومن مختلف الأعمار بينما يأتي بين الرجال في المرتبة الثانية.

وتكون أنواع الفوبيا كثيرة وعديدة ولكن أكثرها شيوعا ما يلي:

1- الخوف من المساحات الخالية أو الخلاء الواسع الفسيح. (Agorophibia)

2- الخوف من الأماكن والمناطق المرتفعة. (Acrophobia)

3- الخوف من القطط Ailurophobia

4- الخوف من مشاهدة الأزهار والورود Anthophobia

5- الخوف من الإنسان وبشكل خاص من الرجال Anthrophobia

6- الخوف من الماء Aquaphobia

7- الخوف من البرق Astraphobia

8- الخوف من الجراثيم والبكتيريا (وسوسة النظافة Bacteriophobia)

9- الخوف من الرعد Bronophobia

10- الخوف من المناطق المغلقة Claustrophobia

11- الخوف من الكلاب Cynophobia

12- الخوف من الشياطين والجن والأرواح الشريرة Demonophobia

13- الخوف من الخيل (الحصان Equinophobia)

14- الخوف من الزواحف (أفاعي، عقارب، صراصير، سحالي، الخ(Herpetophobia

15- الخوف من أي شيء يمكن أن يلوث جسم أو ثياب الإنسان أو يلوث (روح) الإنسان. Mysophobia

16- الخوف من الأرقام (التشاؤم من الأرقام Numero phobia)

17- الخوف من الظلام بما يلي في ذلك الغرف المعتمة حتى في وضح النهار.

18- الخوف من الأفاعي بشكل خاص وليس بقية الزواحف Ophidio phobia

19- الخوف من النار pyro phobia

20- الخوف من الحيوانات بأنواعها zoo phobia

أسباب المرض:

ليس هناك في الوسط الطبي النفسي تحديد واضح لأسباب المرض، فبعض الأطباء النفسيين يعطي فرضية كون المرض نابعًا من داخل الفرد أي مشاعر خوف داخلية من ممارسات محرمة وممنوعة مثل الجنس، ومشاعر الخوف الداخلية هذه يتم نقلها وتحويلها إلى أشياء خارجة تصبح مصدر الخطر لمريض وبالتالي فإن رؤية هذه الأشياء الخارجية تؤدي إلى إثارة مشاعر الخوف والذعر الداخلية الكامنة في الإنسان.

وهناك فرضيات أخرى مثل فرضية الصدمة والأذى، وحسب هذه الفرضية فإن تعرض المريض لخبر أو حادثة مؤلمة وقاسية مع مصدر الهلع والخوف يؤدي إلى مشاعر خوف دفينة يتم خزنها في ذاكرة الفرد ومشاعره وبالتالي رؤية الشيء أو المكان الذي سبب الأخبار الأليمة والقاسية يثير مشاعر الخوف الدفينة هذه.

سبل العلاج:

حسب رأي خبراء الصحة النفسية، فإن معظم أمراض الخوف والذعر من أشياء وأماكن معينة يمكن علاجها من خلال العلاج السلوكي لأنها أمراض نفسية خفيفة.

وإن أكثر أنواع العلاج السلوكي المستخدمة في علاج المرض هي العلاج بالمواجهة الذي يقوم على قيام المريض وبصحبة الطبيب المعالج بالتعرض للموقف أو الظروف المؤدية للهلع والذعر الشديد، وذلك بشكل منتظم بحيث تؤدي هذه المواجهة أو بالأحرى سلسلة المواجهات هذه إلى زوال تدريجي لمشاعر الخوف والهلع المرتبطة برؤية أو التعرض للأشياء والمواقف التي كانت تسبب قبل العلاج الذعر والخوف والهلع الشديد للمريض.

بشكل عام سياسة المواجهة هذه تتم إما بالتدريج وتسمى طريقة العلاج المتدرج أو تتم المواجهة رأسًا وبدون مقدمات مع مصدر الخوف والذعر.

أمراض ما بعد الصدمة النفسية

الأفراد الذين يتعرضون لمحنة نفسية قاسية مثل، الزلازل، تحطم الطائرات، حوادث سيارات، فظائع الحروب وويلاتها، الاغتصاب، وغيرها من الحوادث المؤلمة التي يكون فيها الموت قاب قوسين أو أدنى من الشخص أو سبب له أذى بدنيا ونفسيا شديدًا، ربما يتعرضون إلى نوبات من تذكر هذه المواقف والأحداث المؤلمة سواء أثناء اليقظة أو النوم بحيث يتصرف المريض خلال هذه النوبة وكأنه «يعيش حقيقة» نفس الموقف الذي سبب له الأذى النفسي أو البدني أو كليهما.

في نفس الوقت، مثل هؤلاء الأشخاص، وبسبب هذه الخبرة المؤلمة والقاسية، ربما يصابون بنوع من الكبت والخمول في المشاعر والأحاسيس الطبيعية بحيث تختفي البسمة والبهجة من حياة المريض والذي أيضًا يلجأ للانعزال عن الآخرين والمجتمع، وبعض المرضى

ربما يشعرون بعقدة الذنب لكونهم نجوا من الموت بينما الآخرون، عادة الأهل والأحبة، فقدوا حياتهم في الحادثة.

وإنه إضافة للعقاقير المهدئة، فإن العلاج الجماعي مع أفراد آخرين تعرضوا لنفس الظروف والأحداث المؤلمة هي أكثر وسائل العلاج المستخدمة في علاج المرض.

الأمراض الجسدية- النفسية

عبارة عن أمراض جسدية لا يوجد لها سبب فسيولوجي يبرر حدوث المرض، وتحدث غالبا لأسباب نفسية. بشكل عام الأمراض الجسدية النفسية تتقسم إلى قسمين هما:

- الأمراض المحولة أو المنقولة.
- أمراض فقدان الاتصال بالواقع.

فيما يلي شرح مختصر لكلا النوعين:

الأمراض المحولة أو المنقولة: تسمى أيضًا بالأمراض النفسية الهستيرية، وتكون بسبب المشاكل الصحية التي قد يتعرض لها المريض مثل:

1- فقدان مفاجئ للنظر.
2- الإصابة فجأة بفقدان السمع.
3- التخدر وعدم الإحساس بالجسم وأجزائه.
4- عدم القدرة على المشي أو صعوبة المشي.
5- الشلل.

أمراض فقدان الإتصال بالواقع: عبارة عن خلل يحدث في الذاكرة أو الوعي بما حول الشخص من أشياء وأحداث، أو في قدرة الشخص على التصرف على ذاته وهويته الشخصية، فعلى سبيل المثال، قد يقوم

المريض بسلوك شائن خلال نوبة المرض ولكن بعد زوال النوبة، فإنه لا يتذكر ما فعل.

ازدواج أو تعدد الشخصية هي أيضًا من الأمراض التي تندرج تحت هذه المجموعة من الأمراض.

وإن كلا النوعين من الأمراض الجسدية تنجم عن وجود حاجة ماسة عند المريض للتكيف على ظرف أو حدث سيسبب ضغطًا نفسيًا كبيرًا على المريض، أو يسبب ضغوطًا نفسية مستمرة على المريض وبالتالي يلجأ المريض إما إلى نقل وتحويل هذا الألم النفسي إلى مرض جسدي مثل الإصابة بفقدان القدرة على الإبصار (النظر) أو السمع نتيجة مشاهدة حدث أو مأساة مروعة تحدث لشخص عزيز وبالتالي يتم تحويل الأذى النفسي إلى أذى عضوي أو جسدي (النوع الأول) أو يقوم المريض بفك الارتباط مع الماضي والحاضر للتخلص من الضغوط النفسية الكبيرة التي يعاني منها (النوع الثاني)

أمراض الهوس والاستحواذ النفسي السلوكي:

هو أحد أمراض القلق النفسي وهذا المرض يصيب الأفراد من الجنسين وفي مختلف المراحل العمرية، فالمرض بحد ذاته عبارة عن مرضين متلازمين هما:

1- مرض الهوس والاستحواذ النفسي: وهو عبارة عن أفكار ومشاعر معينة تسيطر على الإنسان وتتحكم به نفسيا بحيث يصبح الإنسان سجينا وعبدا لهذه الأفكار والمشاعر غير الحقيقية وغير المبررة والتي تؤدي لشعور دائم بالضيق عند المريض.

2- مرض الهوس والاستحواذ السلوكي: عبارة عن مشاعر

الإنسان الداخلية التي لا يستطيع المريض مقاومتها وكبتها وذلك بإتجاه القيام بعمل معين.وإن مشاعر عقدة الذنب، وسلوكيات الفرد نحو نفسه (عقاب النفس) أو نحو الآخرين هي أحد أكثر أمراض الهوس والاستحواذ النفسي السلوكي الشائعة جنبا إلى جنب مع مرض الخوف الشديد من السمنة.

الأرق والقلق وقلة النوم:

هو عدم القدرة على النوم أو حدوث تقطع متكرر في النوم.

أسباب الأرق:

1. القلق والضغوط النفسية ومشاكل الحياة اليومية .
2. تلقي أخبار سيئة.
3. الفقر والتفكير في لقمة العيش.
4. الغنى والتفكير بالمشاريع والأشغال.
5. مشاكل الزواج وعدم القدرة على الزواج.
6. مرض في الجسم مثل آلام في الظهر أو المفاصل أو البطن أو الصداع أو الحرارة .
7. تناول وجبة ثقيلة قبل النوم مما يؤدي إلى عسر الهضم الذي يسبب الأرق.
8. التدخين : فالنيكوتين الموجود في التبغ مادة مثيرة للدماغ وتسبب الأرق.
9. تناول القهوة أو الشاي قبل وقت قصير من النوم بسبب إحتوائه على الكافئين المنبه .
10. الضجيج.

11. تناول الأدوية المنومة .

12. الجلوس لفترة طويلة وعدم القيام بجهد جسماني.

طرق العلاج:

1. القيام ببعض الجهد كالمشي مثلا خلال النهار، بشكل تشعر فيه بالتعب في وقت النوم أوالمشي لفترة طويلة قبل النوم أن يساعد على النوم.

2. تجنب القهوة والشاي في المساء وشرب الحليب الساخن، فالحليب يحتوي على مادة تساعد على النوم.

3. تجنب تناول وجبة العشاء وخاصة الدسمة التي تحتاج إلى وقت أطول للهضم في وقت متأخر من الليل وحاول أن تأكل قبل ثلاث ساعات على الأقل من موعد النوم.

4. الاستلقاء في ماء فاتر فهو يساعد على إرتخاء العضلات ويزيل التوتر.

5. اقرأ القرآن قبل النوم.

6. انهض باكرًا في الصباح.

7. اجعل حرارة الغرفة حرارة مقبولة(لا باردة ولا حارة)

8. لا تدخن قبل النوم.(إترك التدخين إن إستطعت)

9. اشرب كأس ماء فاتر تذاب فيه ملعقة كبيرة من العسل قبل النوم.

10. إقرأ هذا الدعاء:(اللهم رب السماوات السبع وما أظلت، ورب الأرضين وما أقلت، ورب الشياطين وما أضلت، كن لي جارًا من شر خلقك كلهم جميعا أن يفرط على أحد منهم أو أن يبغى علي. عز جارك وجل ثناؤك ولا إله غيرك ولا إله إلا أنت)

11. الابتعاد عن المنومات والمهدئات.

12 . تغيير مكان غرفة النوم إذا كان هناك ضجيج.

القلق النفسي .. أعراضه، أسبابه، وطرق العلاج

إن القلق هو من المشاعر الإنسانية الأساسية مثله مثل الفرح والحزن والخوف .. ويعني القلق الشعور بالتوتر والترقب والإحساس بالخطر العام وهو يعني أيضًا عدم الاطمئنان. والقلق مصطلح حديث نسبيًا في لغتنا العربية وقديمًا استعملت عدة مصطلحات للتعبير عنه مثل الخوف والوجل وغيره .. وفي العامية يستعمل مصطلح التوتر والنرفزة والعصبية للتعبير عنه بشكل تقريبي .

ويمكننا القول «إن قليلًا من القلق لابأس فيه» لأنه يحضر الإنسان لمواجهة الحياة اليومية ويجعله مستعدًا بشكل أفضل لدرء المخاطر وإتقان تصرفاته وأعماله المتنوعة.. والحياة اليومية تواجهنا بمواقف كثيرة تتطلب الجهد والرد الصحيح، والقلق باعث إيجابي للتكيف مع الواقع ومتطلباته.. وتكمن المشكلة عند زيادة كمية القلق أو استمراره فترة طويلة .. وهنا يعتبر القلق مرضًا واضطرابًا .. لأنه يعطل الإنسان ويرهقه ويجعل حياته اليومية مؤلمة ومزعجة .. ويجعل أعصابه مشدودة ومتوترة ..كما أن الإحساس بالقلق والترقب فترة طويلة يؤدي إلى المزاج السيئ والإرهاق واستنزاف الطاقة ونقص الإنتاجية .

ولابد من الإشارة إلى أن معظم المجتمعات لديها تراث متنوع يتعلق بالأساليب التي تخفف من القلق والتوتر .. مثل الترويح عن النفس والتسلية، وتدليك الجسم والعضلات، وتناول بعض المشروبات والأعشاب، وأيضًا الأساليب الدينية والروحية المتعددة .

ويوصف العصر الحديث بأنه عصر القلق .. لأن فيه تغيرات سريعة

وحادة ومفاجئة .. وفيه أزمات وتغيرات إجتماعية وإقتصادية وتقنية وفكرية متنوعة، والإنسان المعاصر عليه أن يتكيف مع جملة من المتغيرات وأن يلحق بها، وهو معرض للقلق والاغتراب والإحباط بشكل مستمر.

ومن النواحي الطبية النفسية تترافق معظم الاضطرابات النفسية بأعراض القلق وكذلك عديد من الأمراض الجسمية.

وهناك مجموعة من الاضطرابات النفسية تسمى اضطرابات القلق وهي: القلق العام أو المتعمم(Generalized Anxiety Disorder)، نوبات القلق الحاد أو الهلع (Panic Disorder)، اضطراب الوسواس القهري (Obsessive Compulsive Disorder)، المخاوف المرضية المتنوعة مثل رهاب السوق والأماكن المفتوحة (Agoraphobia) والرهاب الإجتماعي (Social Phobia)والمخاوف المحددة من الحيوانات والمرتفعات والأماكن المغلقة والطائرات وغيرها من المخاوف، اضطراب الشدة بعد الصدمة (Posttraumatic Stress Disorder)،اضطراب الشدة الحاد (Acute Stress Disorder)، وغير ذلك .

وفي جميع الاضطرابات السابقة نجد أن القلق هو العرض الرئيسي الذي يجمع بينها ..وهذه الاضطرابات واسعة الانتشار ولا تسبب اضطرابًا شديدًا في التفكير مثل الاضطرابات الهذيانية كالفصام أو الشك .. وهي تصنف عمومًا ضمن الاضطرابات النفسية الصغرى تفريقًا لها عن الاضطرابات النفسية الشديدة أو العقلية .

اضطرابات القلق المحددة :

واضطرابات القلق بالمعنى المحدد هي : اضطراب القلق العام

واضطراب الهلع .. وسنتحدث عنها بالتفصيل فيما بعد.

وأيضًا حالات اضطرابات التكيف (Adjustment Disorders) التي يمكن لها أن تأخذ شكل أعراض القلق والتوتر والعصبية، وهي ناتجة عن ظروف أو أحداث معينة، مثل صعوبات التكيف مع المدرسة أو عمل جديد أو علاقة زوجية حديثة أو بعد فشل علاقة عاطفية أو أزمة مالية، ومن ذلك قلق الامتحان عند اقتراب موعده، وغير ذلك ..

وهناك أيضًا مايعرف بالشخصية التجنبية القلقة وهي نوع من اضطراب الشخصية المزمن، وفيها(Avoidant Personality Disorder) يزداد القلق تجاه أمور حياتية كثيرة، وهي تخاف من النقد وعدم الاستحسان لسلوكها، كما أنها حساسة جدًا وتبحث عن القبول، وتبتعد عن أية تجديد واكتشافات في سلوكها العام. وهي خجولة عمومًا وهادئة ومقموعة، ولديها تقدير منخفض لذاتها، ونمط حياتها محدود لأنها تتطلب التأكد والأمان بإستمرار .

اضطراب القلق العام(Generalized Anxiety disorder)

يعتبر القلق العام أو المتعمم اضطرابًا شائعًا ونسبة انتشاره حوالي 5٪ من السكان .وهو يصيب الذكور والإناث بنسب متشابهة. وهو يشخص في حال وجود : الشعور الزائد بالترقب والخوف وانشغال الذهن حول أمور متعددة، مع صعوبة السيطرة على هذا الشعور، ولمدة ستة أشهر على الأقل في معظم الأوقات، إضافة لوجود ثلاثة أعراض على الأقل مما يلي :

1- الإحساس بالتوتر والتململ وعدم الراحة والغليان (على أعصابي طوال الوقت).

2- سرعة التعب والإرهاق .

3- صعوبة التركيز أو الشعور بفراغ العقل .

4- العصبية والتهيج والنرفزة.

5- التوتر العضلي (آلام في العضلات، الشد على الأسنان، تأرجح الصوت).

6- صعوبات في النوم (الأرق وصعوبة الدخول في النوم، تقطع النوم وعدم إشباعه).

اضطراب الهلع(Panic Disorder):

وهو اضطراب شائع ونسبة انتشاره حوالي ٪4-3، وهو ينتشر أكثر عند المرأة وبنسبة ضعف انتشاره عند الرجل. ويترافق في ثلث الحالات أو نصفها مع الخوف المرضي المتعدد أو رهاب السوق والأماكن المفتوحة والحشود(Agoraphobia)، وعندها يزداد انتشاره عند المرأة بنسبة ثلاثة إلى واحد.

ونوبات الهلع تعتبر حالة شديدة مرعبة تستمر لدقائق ثم تختفي وخلالها يصاب الإنسان برعب شديد وقلق حاد وانزعاج وتصل النوبة إلى ذروتها خلال 10 دقائق وهي تتضمن 4 على الأقل من الأعراض التالية :

1- خفقان القلب أو ازدياد النبض .

2- ازدياد التعرق .

3- الرجفة أو الإحساس بالإرتعاش .

4- صعوبة في التنفس، الكتمة وضيق التنفس .

5- الشعور بالاختناق وعدم القدرة على التقاط النفس

6- ألم في الصدر أو انزعاج في الصدر .

7- الغثيان أو انزعاج في البطن .

8- الشعور بالدوخة أو عدم التوازن أو الشعور بالإغماء .

9- الإحساس بتغير الشخصية (كأنني لست أنا) أو بتغير البيئة المحيطة واختلافها .

10- الخوف من فقدان السيطرة على الذات أو الخوف من فقدان العقل.

11- الخوف من اقتراب الموت، الشعور بإقتراب النهاية والموت .

12- الشعور بالتنميل والخدر في الجسم والأطراف.

13- هبات في الجسم ساخنة أو باردة.

وفي حال ترافق ظهور نوبة الهلع مع موقف معين مثل وجود المريض في السوق أو في مكان عام مزدحم أو أثناء ركوب السيارة أو الطائرة أو غيرها من المواقف، فإن المريض يمكن له أن يمتنع عن الذهاب إلى مثل تلك الأماكن .. وفي بعض الحالات الشديدة يبقى المريض حبيس المنزل ولايخرج منه إلا برفقة أحد من أقربائه أو معارفه وبعد جهد كبير.

ونوبات الهلع يمكن لها أن تتكرر في اليوم الواحد وأن تطول لمدة ساعة أو أكثر في بعض الأحيان..ويتطلب التشخيص ظهور 4 نوبات خلال شهر أو نوبة واحدة خلال شهر يظل المريض خائفًا ومترقبًا خلاله من ظهور نوبة ثانية. ونوبات الهلع يمكن أن تظهر مرة واحدة وتختفي لسنوات طويلة وعندها تسمى نوبة هلع منفردة وليس اضطراب نوبات الهلع المتكرر.

وتظهر نوبة الهلع أثناء القيام بعمل اعتيادي أو أنها تظهر بعد موقف يدعو للخوف أو الألم أو بعد الابتعاد عن الأسرة بسبب العمل

أو الدراسة. ويمكن أن تظهر النوبة الأولى بعد الولادة أو قبل الدورة الشهرية أو أثناء ممارسة الرياضة أو بعد تناول إحدى المواد الممنوعة كالحشيش أو الكوكائين أو الأمفتامين .

وكثيرون من مرضى الهلع يراجعون أطباء القلب والصدرية وأقسام الطوارئ في المشفيات العامة، وهم يقومون بفحوصات عديدة ومكلفة ولايظهر تخطيط القلب أو غيره من الفحوصات أية علامات على مرض عضوي، وهم يتنقلون بين مختلف العيادات التخصصية بما فيها أطباء الأذنية والهضمية وغيرها دون تشخيص واضح ودون جدوى.

وقليل منهم من يراجع الطبيب النفسي أو يتم تحويله إلى الطبيب النفسي .. وذلك بسبب الجهل العام والمخاوف التي لامبرر لها حول الطب النفسي والعلاج النفسي.

واضطرابات القلق عمومًا هي اضطرابات مزمنة ..والقلق العام أشد إزمانًا من اضطراب الهلع الذي يمر بفترات من الإشتداد والسبات، كما أن بعض الحالات تشفى تلقائيًا .

وتأكيد تشخيص اضطراب نوبات الهلع يحتاج إلى الانتباه إلى بعض الأمراض العضوية التي يمكن أن تتظاهر بأعراض مشابهة لنوبات الهلع ويتطلب ذلك خبرة وتدريبًا إضافة لبعض الفحوصات الطبية لنفيها أو تأكيد وجودها. وأهم هذه الأمراض نقص السكر في الدم وفرط نشاط الغدة الدرقية أو قصورها إضافة إلى فقر الدم وورم الغدة الكظرية .. وكل ذلك يحتاج إلى تحاليل دموية اعتيادية. ويمكن لبعض الاضطرابات القلبية أن تختلط بنوبة الهلع مثل نقص التروية القلبية وتدلي الصمام التاجي واضطرابات نظم القلب، وهي تحتاج إلى تخطيط القلب وتصويره

بالصدى والفحص الطبي السريري .

ويضاف إلى ما سبق ذكره من الأمراض العضوية الربو الصدري وصرع الفص الصدغي وهي تحتاج إلى فحص الصدر واختبار الوظائف التنفسية وتخطيط الدماغ .

وأما تأكيد تشخيص القلق العام فهو يحتاج لنفي وجود بعض الأمراض العضوية السابقة وأيضًا استبعاد تأثير تناول مادة الكافئين بكميات كبيرة (مادة الكافئين موجودة في القهوة والشاي والكولا والمتي والشوكولا وغيرها).

الاضطرابات النفسية المرافقة للقلق :

يترافق القلق العام مع الاكتئاب بمختلف أنواعه وكذلك اضطراب الهلع. كما تترافق اضطرابات القلق مع بعضها البعض في نفس المريض. ويزداد استعمال المواد الإدمانية مع اضطرابات القلق. وتزداد الاضطرابات الجسمية النفسية مثل تناذر تشنج الكولون أو المعدة والصداع التوتري وغيره .

الأسباب :

تؤكد نظرية العوامل العضوية النفسية الإجتماعية في فهمها للاضطرابات النفسية على أهمية عدة عوامل معًا تساهم في نشوء معظم الاضطرابات النفسية .. وتختلف أهمية عامل معين وفقًا للاضطراب أو الحالة الفردية .. والعوامل العضوية الوراثية لها أهمية في نشوء القلق ولاسيما في حالات نوبات الهلع وتبين الدراسات أن أقارب الدرجة الأولى المصابين بالهلع لديهم نفس الاضطراب وبنسبة 25٪، كما تصل نسبة ظهور الهلع لدى التوائم وحيدة البيضة إلى خمسة أضعاف مقارنة مع

التوائم ثنائية البيضة. وتشير إحدى النظريات إلى وجود حساسية خاصة في منطقة جذع الدماغ لغاز ثاني أوكسيد الكربون عند المصابين بالهلع وهي حساسية مزمنة تؤدي إلى فرط التنفس المزمن وسطحيته. وقد تبين بالتجارب العملية أنه إذا كان هواء الغرفة مشبعًا بنسبة 5٪ من غاز ثاني أوكسيد الكربون فإن ذلك يؤدي إلى حدوث نوبة هلع عند الأشخاص المهيئين له .. وعمليًا نجد أن عديدًا من الأشخاص المهيئين للهلع ينزعجون عند دخول غرفة مكتظة أو سيئة التهوية مما يفسر الحساسية الخاصة لديهم لغاز ثاني الكربون الناتج عن تنفس الحاضرين الاعتيادي .

وتتفاوت الفرضيات العضوية في تأكيدها على منطقة معينة في الدماغ من حيث زيادة نشاطها أو وجود نقص في إحدى الخمائر المسؤولة عن النواقل الدماغية العصبية وعلاقة ذلك بنشوء القلق. وربما تكون منطقة اللطخة الزرقاء (Locus Coerrolous) هي المسؤولة عن إفراز دفعة من مادة الأدرينالين المولدة للقلق.

وتؤكد النظريات النفسية على أهمية قلق الخصاء (Castration Anxiety) والذي يحسه الشخص على شكل خطر وتهديد من رموز السلطة الأبوية المتنوعة.. وهو ينتج عن أسباب تربوية وصراعات نفسية تؤدي إلى الشعور بالتهديد عندما يحاول المرء أن يتبث ذاته أثناء حله لمشكلة تعترضه أو موقف صعب يعرضه لقلق الفشل أو الشعور بالضعف والقصور.

وهناك قلق الانفصال (Separation Anxiety) والذي يمكن أن يبدأ بشكل خوف من الذهاب إلى المدرسة في سن الطفولة وفيما بعد يظهر بشكل نوبات هلع عندما يغادر الإنسان منزله أو يسافر بعيدًا عن أهله

وعلاقاته الهامة.

كما أن التعقيدات النفسية والحرمانات والآلام التي يتعرض لها خلال مرحلة الاستقلال والانفصال في نموه النفسي يمكن لها أن تترك جروحًا وحساسية خاصة لكل مايذكر بالإستقلال والانفصال وتؤدي إلى ظهور أعراض القلق والهلع فيما بعد .

وتؤكد النظريات السلوكية على أهمية التعلم الشرطي في فهم القلق ومثلًا يتعلم الإنسان أن ازدياد ضربات القلب مرتبط بحدوث الخطر الشديد مهما كان سبب هذا الازدياد، ويؤدي ذلك إلى ارتباط الخوف والقلق بالظرف المؤلم وبالتالي بتوقع الخطر.

ويمكن للقلق أن يتم تعلمه من الآخرين ومن البيئة المحيطة حيث يعلم الأباء والأمهات القلق لأطفالهم، كما أن بعض الأشخاص يولدون ولديهم مزاج حساس وقلق.

وتلعب العوامل الإجتماعية العامة والتربوية دورها في ازدياد الشعور بالمخاطر وعدم الأمان، من خلال الحروب والكوارث والاضطرابات الإجتماعية وأحوال الحياة الإقتصادية والمعيشية وتناقضاتها وتغيراتها الحادة.. إضافة إلى قيم التنافس الشديد والتربية القاسية الشديدة والحرمانات الطفولية.. وكل ذلك يمكن أن يزيد في حساسية الجهاز العصبي والنفسي العامة، وأيضًا الحساسية لإشارات الخطر المتنوعة.. مما يزيد في حدوث نوبات الهلع والقلق العام. ونمط الحياة العصرية بقيمها وتناقضاتها يمكن لها أن تغذي القلق وأن تشجعه مقارنة مع نمط الحياة البسيطة.

العلاج :

هناك عدد من الأساليب العلاجية المفيدة في علاج القلق النفسي بمختلف أشكاله.. والعلاج الدوائي مفيد وفعال في علاج اضطراب الهلع وهو يمنع تكرار حدوثها ويضبطها. وكذلك يفيد في حالات القلق العام وهو يحتاج للاستمرار فيه عدة شهور أو أكثر. والأدوية الحديثة المضادة للسيروتينين أدوية فعالة وأمينة ولاتسبب الإدمان ومنها: باروكستين (Seroxat)، سيرترالين (Zoloft)، سيتالوبرام وإيستالوبرام (CipramCipralex) وفلوفوكسامين (Faverin) وغيرها .. وكذلك الأدوية الحديثة المضادة للسيروتينين تحديدًا وللنورأدرينالين ومنها (فينلافاكسين Efexor) .وبالطبع فإن الأدوية ثلاثية الحلقة مفيدة وفعالة وهي من الأدوية القديمة ولها بعض الآثار الجانبية ولاتزال تستعمل كمضاد للقلق مثل كلوميبرامين (Anafranil) وإيميبرامين (Tofranil) .

والأدوية المهدئة من زمرة البنزوديازيبين مفيدة وفعالة وهي تستعمل لفترات قصيرة عادة لمدة أسابيع أو عند اللزوم لأنها تسبب التعود إذا استعملت لفترات طويلة وبشكل يومي. ومنها ديازيبام (Valium) وكلونازيبام (Rivotril) وبرومازيبام (Lexotanil) وألبرازولام (Xanax). وهذه الأدوية المهدئة تخفف من أعراض القلق والخوف وأيضًا تخفف من استباق الخوف (Anticipation anxiety) الذي يتولد عند المريض بعد حدوث نوبة هلع مثلًا، مما يفيد المريض بأن يجعله يتصرف بشكل مقبول في أموره اليومية دون الهروب والابتعاد عن المواقف التي يتوقع فيها الخوف .

وتفيد الأدوية المهدئة أيضًا في حالات الأرق والقلق المؤقت أو

الناتج عن شدة نفسية معينة أو ظروف صعبة مثل قلق الامتحان وغيره، حيث تستعمل بنجاح خلال فترة قصيرة .

ويعتمد العلاج النفسي غير الدوائي على عدد من الأساليب السلوكية المفيدة مثل : التحكم بالتنفس والتنفس العميق بدلًا عن التنفس السريع السطحي من خلال تمارين الاسترخاء وتمارين التنفس .

ومن المفيد مواجهة نوبة الهلع مثلًا بدلًا عن الهروب منها..وكذلك مواجهة المواقف التي تثير النوبات ويمكن استعمال دواء مهدئ أو أساليب نفسية إيحائية أوسلوكية وغيرها من المطمئنات التي تعين على البقاء في الموقف ومواجهته ولو بشكل تدريجي إلى أن تتعود الأعصاب وتهدأ في نفس الموقف.. وهذا يزيد من الشعور بالسيطرة على القلق ويعدل موقف المريض من حالته.

ويفيد العلاج المعرفي الذي يعتمد على تعديل أفكار المريض التلقائية ونمط التفكير السلبي الذي تعود عليه والمرتبط بنوبات الهلع مثلًا حيث يعتقد مريض الهلع بجملة من الأفكار الخاطئة التي تساهم في تثبيت الخوف والهلع ويجري مناقشة مثل هذه الأفكار وتحديدها ومن ثم تعديلها من خلال الحوار والجلسات العلاجية .

ويفيد بشكل عام الدعم النفسي والتاكيد على الاستقلالية وتحقيق الشخصية، وكذلك بحث بعض العقد الشخصية والذكريات المؤلمة من خلال التحليل النفسي المختصر والعلاقة الإيجابية مع المعالج .

كما تفيد بعض الأساليب العامة المطمئنة في تخفيف القلق مثل الأساليب الدينية والروحية والذكر والإستغفار وبعض الأساليب الصوفية القديمة مثل تكرار كلمة معينة لفترات طويلة، وأيضًا أساليب

اليوغا والسيطرة على النفس وأساليب التأمل وغيرها.

ويفيد الاسترخاء العام من خلال أساليب التدليك (المسّاج) والرياضة بمختلف أنواعها والحمامات الساخنة وحمامات البخار والترويح عن النفس وتناول بعض الأعشاب إضافة إلى الأجهزة الحديثة مثل الأجهزة العاكسة للوظائف الحيوية (Biofeedback Instruments)، وغير ذلك من الأساليب الذاتية وأساليب عالج نفسك بنفسك و«كيف تسيطر على القلق» و«دع القلق وإبدأ الحياة» ..

وقائمة العلاجات التي يمكن استخدامها لعلاج القلق طويلة ..وتظهر علاجات وأساليب جديدة بين الوقت والآخر .. وبعضها غير ثابت في فعاليته ..ومع ازدياد فهمنا للقلق بشكل علمي وطبي من خلال الدراسات والأبحاث، فإنه من المتوقع تحسن الوسائل العلاجية الطبية الحالية وتلاشي بعضها الآخر .

كلمة أخيرة :

القلق النفسي مرض يحتاج إلى العلاج.. وهو شائع وله عدة أشكال.. وهو يؤدي إلى المعاناة والألم النفسي والجسدي وإلى عدم الاستمتاع بالحياة اليومية وإلى تحديد النشاطات وتضييقها.. كما أنه يستهلك طاقة الإنسان النفسية الداخلية ويجعله أقل فعالية وأقل إنتاجًا في مختلف المجالات.

ولابد من تفهم القلق وعلاجه والتخفيف من أضراره وتبديد الأوهام المرتبطة به.. ولابد من تضافر الجهود الطبية والتربوية والإجتماعية والفكرية والإعلامية لدراسته وبحثه وتسليط الأضواء عليه والعمل على إيجاد أفضل الطرق العلاجية والوقائية بما يخدم مجتمعاتنا وصحتنا النفسية.

الربيع وعلاقته بالاكتئاب عند المرأة..!!

في الربيع يتغير حال الطبيعة حيث تتوهج وتشع بالدفء وكل ذلك يصل إلى مخ الإنسان فيزداد نشاطًا ويقظة... ويترتب على ذلك زيادة حدة الإدراك للمثيرات المختلفة، فتنشط الذاكرة في تسجيل الأحداث واستدعائها، وينشط التفكير في الربط بين الأحداث والمعلومات وفي توليد الأفكار المختلفة، وتصبح مشاعر المرأة مرهفة سواء في اتجاه السرور أو اتجاه الحزن.

ولكن أحيانًا يزداد النشاط العقلي للمرأة بصورة لا يمكن لآلياتها الدفاعية التعامل معها فينفرط عقد الأداء العقلي وتناسقه لدى المرأة ويشذ عن المنطق المألوف ويدخل بها إلى دائرة المرض، وهذا ما نلاحظه من زيادة حدوث مرض الهوس مع دخول فصل الربيع..

ويتميز هذا المرض بزيادة اليقظة وقلة النوم لدرجة تصل إلى التشتت الذي يترتب عليه سوء الفهم وخلط الخبرات السابقة.

هذا ومن جانب آخر، فإن تعريض الجسم للضوء الطبيعي أي ضوء النهار بكثرة هو أحد أفضل الطرق للقضاء على أعراض الإنهاك والتعب والاكتئاب المرتبطة بفصل الربيع.

وقالت أورسولا سليربرج من اتحاد الصيادلة الألمانية: «إن الضوء يحسن المزاج نظرًا لأنه يحد من إفراز هرمون ميلاتونين الذي يسبب النعاس». وأضافت: «هذا أحد الأسباب التي تجعل الكثير من الأشخاص يبدون في صحة جيدة بعد عودتهم من عطلة تزلج».

ووسيلة أخرى لتقليص أعراض التوتر هو أخذ حمام ساخن وبارد. وتوصي (سليربرج) «ببدء أول ثلاث دقائق بأخذ حمام دافئ ثم نصف

دقيقة من المياه الباردة».

وأضافت، أنه يتعين تكرار ذلك مرتين أو ثلاث مرات ثم أخذ حمام بارد في نهاية الأمر، مشيرة إلى أن أخذ حمام بخار (ساونا) يأتي بتأثير مماثل... وتحذر الخبيرة من أن تناول القهوة أو الشاي له تأثير منبه لا يطول مفعوله كثيرًا ويلي ذلك شعور بالإرهاق أكثر من الأول. هذا ومن جانب آخر، ذكرت إحدى الإحصاءات الصحية الفرنسية أن ما يقرب من 40 في المائة من الفرنسيين يصابون بالإعياء عند تغيير الفصول.

وأشارت مجلة «الصحة» الفرنسية إلى أن فيتامين «ب6» يفيد في تقوية جهاز الدفاع المناعي إضافة إلى مشاركته في تخليق هرمون «السيروتونين» الذي يعرف بهرمون السعادة أما فيتامين «ب9» أو حامض الفوليك فهو يلزم لإنتاج (الأدرينالين والدوبامين) الضروريين للمخ لأداء وظائفه وتنشيط قدرته.

وأفادت دراسة أن حوالي نصف البريطانيين كذلك الأمر يعانون من الاكتئاب بسبب الشتاء. وسئل أكثر من 1000 شخص عن شعورهم في الشتاء. كانت النتيجة أن 45 بالمائة منهم يشعرون بأنهم منقطعون عن العالم. وقال ثلثهم إن الطقس في الشتاء يشعرهم بالاكتئاب.

قال ربع الشباب ما بين 16 و24 من أعمارهم أنهم يشربون مزيدًا من الكحول في الشتاء. وقال أكثر من نصف الشباب أنهم يأكلون أكثر في الشتاء. وأجرت الدراسة جمعية الصحة النفسية والعقلية مايند لتركيز الانتباه على المشكلات النفسية التي لها علاقة بأحوال الطقس.

ومن المعروف أن «الاكتئاب الشتوي» يصيب المرأة غالبًا ويبدأ ظهوره مع فصل الشتاء ويسبب انقباضًا نفسيًا حادًا وسوء التركيز وهو

يصيب المرأة ثلاثة أضعاف الرجل.

وقد أثبتت الدراسات، أن أفضل علاج لهذا المرض الموسمي هو جرعات من الضوء لإعادة ضبط تلك الساعة الخفية داخل جسم الإنسان.. ويكفي الجلوس أمام مصدر ضوئي جيد لمدة 20 دقيقة يوميًا مع تهوية حجرات المنزل.

مأكولات تحارب التوتر وتبعد القلق:

التوتر والقلق توأمان قاتلان بكل ما تحمله الكلمة من معنى، خاصة بالنسبة لأولئك الذين يهملون أو يغمضون عيونهم عن مسببات القلق ولا يفتحونها إلا وهم في عيادات الأطباء يبحثون عن علاج يسمح لهم بالنوم الهادئ ولو لساعات قليلة، أو بالاستمتاع بمباهج الحياة دون تنغيص من شبح القلق الذي يرفض أن يتركهم دون مهدئات ووصفات.

وعلى طريقة أن الحاجة أم الاختراع، نرى أن الكثيرين ابتدعوا طرقهم الخاصة للتخلص من التوتر.. تناول اللبن مثلًا.. الموز.. الرمان.. الدراق أو الخوخ.. أو حتى كأس من الماء المثلج.. الأمثلة كثيرة، ومعظمها يعطي نتائج جيدة في معظم الأحيان.

وهناك من يرى في الأكل، بل والإكثار من الأكل، أفضل علاج للتوتر.. في حين يرى آخرون العكس تمامًا إذ يمتنعون عن الأكل إذا كانوا متوترين.

لكن في المقابل، يرتكب البعض خطأ جسيمًا حين يتصور على سبيل المثال أن الآيس كريم أو الحلويات على اختلاف أنواعها، يمكن أن تساعد في تخفيف التوتر أو القضاء على القلق.. فقد أثبت الطب العكس تمامًا.. فعندما نتناول الآيس كريم أو الحلويات، تضعف للوهلة الأولى

إستجابة الأنسولين الموجود في الجسم مما يؤدي إلى انخفاض مفاجئ لنسبة السكر في الدم وهذا بدوره يطلق هرمونات التوتر والقلق، أي أن الحلويات والآيس كريم تزيد التوتر ولا تنقصه.

وفي ما يلي قائمة ببعض الأطعمة التي تحارب القلق، وهي متوافرة في الأسواق، بالإضافة إلى أنها مفيدة صحيًا.

التوت والفراولة:

الفراولة والتوت بكل أنواعه وألوانه من الفاكهة التي تساعد على تهدئة القلق، لكن النتائج تكون أفضل عندما يتم تناول التوت أو الفراولة حبّة حبّة وبهدوء.. حاول تدوير الحبة المثلجة أو الباردة بلسانك داخل الفم قبل أن تمضغها وتبلعها، ثم اتبعها بحبة ثانية وثالثة، وهكذا.

ومن المعروف أن النشويات في التوت والفراولة تتحول بهدوء إلى سكر، وبالتالي فإن تناول أي منها بهذا الشكل لن يعمل على رفع نسبة السكر في الدم بصورة كبيرة.. بالإضافة إلى أن التوت (أو الفراولة) يعد مصدرًا كبيرًا لفيتامين «سي» الذي يعمل على محاربة هرمون التوتر والقلق المعروف باسم «كورتيزول».

الأفوكادو:

ثمرة الأفوكادو غنية جدًا بكل أشكال الفيتامين «بي» الذي يتعامل بكل كفاءة مع عوامل التوتر والقلق، كما أنه مفيد جدًا لخلايا الدماغ وأنواع الخلايا العصبية كافة.. بالإضافة إلى أن قشدة الأفوكادو التي يصنع منها «الغواكامولي» ذات طبيعة دهنية، لكن صحية. ويستحسن في حالة التوتر تناول قشدة الأفوكادو مع رقائق الدقيق لأن «قرقشة» الرقائق تشغلك عن صك الأسنان، وهي العادة المرافقة للتوتر.

المكسرات:

من المعروف لغالبية الناس أن تناول المكسرات على اختلاف أنواعها يهدئ الأعصاب ويخفف التوتر وذلك لأنها تمنح الجسم كميات كبيرة من الزنك أو الخارصين الذي يحارب الضرر الذي يسببه القلق للخلايا.. ويستحسن شراء المكسرات كاملة بقشرها، وهنا يمكنك أن تضرب عصفورين بحجر واحد.. عملية التقشير الهادئ في حد ذاتها تساعد على تهدئة الأعصاب وإبعاد التوتر.

الهليون (الأسباراغوس):

يعتبر الهليون مصدرًا طبيعيًا لحمض الفوليك الذي يلعب دورًا رئيسيًا في تعديل المزاج وتهدئة النفس وإبعاد القلق والتوتر.. ولذلك ينصح الأطباء بتناول الهليون بتغميسه باللبن خالي الدسم للحصول على مزيد من الكالسيوم.

الشوكولاتة:

من غير المعروف، طبيًا، إن كانت الشوكولاتة تفيد في التخلص من التوتر، لكن مجرد الاعتقاد أو تصديق ما ينشر أو يقال هنا وهناك من أن الشوكولاتة تفيد في محاربة السرطان وأمراض القلب، يكفي لتهدئة الأعصاب وإبعاد شبح التوتر بمجرد أن نتناول القليل من الشوكولاتة، وإن كان العارفون ببواطن الأمور يؤكدون أن النتائج تكون أفضل ما تكون حين نتناول الشوكولاتة الداكنة أو الغامقة التي لا تقل نسبة الكاكاو في مكوناتها عن ٪70.

الشاي الأخضر:

كوب من الشاي الأخضر أو من الشاي الأخضر المعطر الدافئ، بشرط أن يكون خاليًا من الكافايين، كفيل بإبعاد القلق والتوتر طوال اليوم.

الحمضيات:

تناول الحمضيات على اختلاف أنواعها، كالبرتقال والليمون واليوسفي (المندلينا) وكلها غنية بفيتامين «سي»، يساعد على تهدئة الأعصاب وإبعاد القلق. ولذلك يلجأ السياسيون والفنانون وكثيرون غيرهم إلى عصير البرتقال، قبل مواجهة الناس أو الكاميرا.. ويمكن تحقيق النتائج ذاتها إذا تم تناول الحمضيات بصورتها العادية أو على شكل عصير.

فالدقائق القليلة التي يستغرقها تقشير البرتقالة ومن ثم أكلها بهدوء تكفي لتزويدك بكمية لا بأس بها من هذا الفيتامين وبساعات ليست قليلة من هدوء الأعصاب.

القلق المفيد:

« د. جيريلين روس» مديرة مركز روس للقلق والاضطرابات المصاحبة له. و «د. لندا أندروس» أستاذ مساعد الطب النفسي بجامعة هيوستن تقدمان لك خطوات العلاج من القلق حتى لا يدمر حياتك..

فتقول «د. أندروس» إن القلق على الرغم من مساوئه فإنه مفيد في بعض الظروف لأنه رد الفعل الطبيعي لتلك الضغوط القاسية التي قد نتعرض لها في عالمنا اليوم..

فالقلق هو الذي يحركنا ويجعلنا نستعد للمواجهة وأحيانا يعطينا الطاقة لإتخاذ خطوة حاسمة تفرضها الظروف عندما نحتاج إلى القيام بها..

لكن عندما يتمكن منك القلق ــ علي حد تعبير «د.أندروس»ــ يستجيب جسدك لعدة تغييرات سلبية مرضية منها اضطراب في النوم والأكل والتركيز وقد تصابين على الأرجح بصداع مستمر وألم في معدتك وقد يصل الأمر أيضا إلي حد إصابتك بشبه أزمة في التنفس مع سرعة نبض القلب الخائف والعرق البارد الغزير.

كلها أعراض للقلق وأكثرها خطورة هو إحساسك بالاكتئاب وهما يتلازمان كما تقول «د. روس» عندما يستبد بك القلق فيشل حركتك ويمنعك من القيام بواجباتك اليومية ونشاطك المعتاد الذي يجب أن تقومي به هنا تحتاجين للمساعدة حتي لاتتأثر حياتك سلبيا بالقلق.. فغالبا مايحولك القلق إلى إنسانة غير قادرة على إتخاذ القرار السليم أو تفقدين القدرة علي مواجهة موقف قد تتعرضين له فتؤجلين قراراتك وتلغين مواعيد مهمة هروبا من المواجهة لمجرد أن خوف القلق يكاد يشل حركتك... فكما تؤكد «د. روس» أن الذين يتملكهم القلق يتجنبون المواقف الصعبة ويبعدون عن التعامل مع الناس وعن أي مواجهة فهم يكونون بلا تركيز لأن درجة قلقهم عالية جدًا وتحولهم إلى أشخاص مشلولي التفكير والحركة والمواجهة. وتحتاج هذه الدرجة من القلق إلي مساعدة طبية كما ترى «د. روس» مديرة مركز روس للقلق واضطراباته...

والآن كيف تواجهين القلق؟

تنصحك «د. أندروس» بأن تضعي القلق في حجمه الطبيعي وافصلي تماما بين المخاوف الحقيقية للحدث الذي تعرضت له وبين هواجسك وخيالاتك التي تعظم دائما الخطر وقد تحوله إلى كارثة...

تعلمي كيف تسيطرين على المخاوف التي تستطيعين أن تسيطري عليها... أما المخاوف الأخرى التي لاتقدرين على ابعادها.. فحاولي أن تتقبليها واسألي نفسك دائما... ماهي المخاوف التي يمكن أن تسيطري عليها وما الذي لاتقدرين على تغييره؟

وبإجابتك الصادقة مع نفسك يمكن القيام بما هو مطلوب.. غالبًا ما تكونين بحاجة إلي أسرة تحتويك أو صديقة تفضين إليها بمخاوفك وقلقك ومشاعرك المضطربة وتساعدك علي التحدث في مشكلتك وإذا زاد القلق... فعليك بزيارة متخصص معالج ليبدأ بإعطائك أدوية خاصة بالقلق...

تعلمي فن الاسترخاء

والعلاج هنا كما تشرح «د. روس» بمنتهي الأمانة يسير في خطين متوازيين أولهما:

– عليك تحدي الأفكار السلبية فأية فكرة قد تطرأ عليك بالتفكير بسرعة فيها وسؤال نفسك هل هي فكرة إيجابية تساعدني علي مقاومة القلق أم هي فكرة سلبية قد تزيد من خوفي؟

تقول «د. روس» ذلك صعب جدًا ولكنه مهم ويأتي بنتيجة إيجابية فعالة.

– والأمر الثاني هو أن تتعلمي فن الاسترخاء.. كيف تأخذين النفس العميق فعندما يقلق الناس هم يحبسون أنفاسهم ونحن بدورنا نحاول أن نعلمهم من جديد كيف يتنفسون بطريقة صحية سليمة تهدئ من روع جهازهم العصبي. وتنصحك «د. روس» بالقيام بتمرينات اليوجا أو التأمل أو القيام بتمرينات رياضية وهي تؤكد أن الرياضة تأتي بنتيجة مذهلة في قهر القلق.

وتضيف «د. أندروس» أنه عليك ألا تخلطي في قلقك بين كل الأمور حتي لاتقعي في براثن المرض النفسي فانت قلقة من حدث ما إذن عليك أن تبعدي قلقك عن أمور أخري. في حياتك لأنك إذا لم تفرقي بين أسباب القلق ومصدره فسوف تخسرين السلوك السليم في حياتك وسوف تفقدين علاقاتك الإجتماعية وتخسرين ثقتك في نفسك وقدراتك الفطرية... حاولي ألا تزيدي من الضغوط في حياتك وألا تضيفي إلى كاهلك ضغطًا نفسيًا آخر فوق الضغط الذي تعانين منه فعلا.

وتؤكد «د. أندروس» حقيقة مهمة هي أنه كلما كان الحدث المخيف الذي تعرضت له في حياتك كبيرًا وضخمًا ومثيرًا للدهشة أخذ منك وقتًا طويلا للوقوف على قدميك مرة أخرى سليمة وإذا كنت مكتئبة فذلك سوف يعقد الأمور أكثر...

وتقول إن الطلاق هو أفظع شئ قد تتعرض له المرأة ولا تشفي من عواقبه أو القلق الذي نتج عنه إلا بعد سنوات حتى تستطيع المرأة الوقوف مرة أخرى على قدميها وتسيطر على أحزانها وصدمتها!

والحقيقة الأكيدة التي تهمس بها «د. روس» مديرة مركز القلق والتي توافقها عليها «د. أندروس» أستاذ مساعد الطب النفسي بجامعة هيوستن هي أنه يجب عليك أن تكافحي حتى لاتقف حياتك يجب عليك أن تملئي حياتك وتشغلي فراغك بالعمل وبالعلاقات الإجتماعية الطيبة فذلك سوف يضعك على طريق الشفاء من القلق ومع الأيام ومع العمل الجاد والصحبة الجميلة مع الأصدقاء والأسرة سوف تفاجئين بأن الخوف والقلق يبعدان عنك.

كن مطمئنًا:

هل تعيش بسبب القلق في ضيق وتعاسة .. هل تبحث عن الطمأنينة والهدوء ..هاك خطوات عملية للتغلب على القلق.

1. **عش حاضرك** : أكثر القلق سببه الندم على الماضي أو الخوف من المستقبل. هذان بُعدان أنت تفقد السيطرة عليهما. استفد من تجارب الماضي وخطط لتوقعات المستقبل.

2. **واجه المخاوف**: معظم المخاوف لا حقيقة لها. كن شجاعًا في مواجهة المصاعب. روض نفسك لتقبل الأسوء ثم اعمل على أن لا يكون ذلك الأسوأ. «اعقلها وتوكل».

3. **تقبل الواقع**: رؤيتك هي واقعك. اعرف ما يقلقك ثم ادرسه جيدًا. قم بعدها بإستشارة والاستخارة ثم إتخذ قرارًا ولا تندم عليه.

4. **تذكر أخطار القلق** : أمراض جسدية كالقلب والبشرة والمعدة والصدر والرأس والظهر والالتهابات والعجز وأمراض نفسية.. الخ.

5. **اشغل نفسك بالمفيد**: «متى توفر الوقت للتفكير بسعادتك أو بشقائك فإنك في الغالب تشقى»! اطرد القلق بتناسي نفسك. وجه إهتماماتك إلى الناس والعمل والأهداف الطموحة.

6. **آمن بمبدأ التسليم**: لا تصطدم مع الأمر المحتوم. العاهات والبلاءات تساعدنا إلى حد كبير غير متوقع.. ما من عظيم إلا وهو قمة في التسليم.

7. **تعلم فن النسيان**: تعلم كيف تنسى لتعيش. لا تقبل أن تكون آلة تنديد. لا تتخذ موقفًا من كل حادثة تمر. دع الأمور تجري في أعنتها.. استصغر الحوادث المؤلمة والمزعجة.

8. **اصنع الإبتسامة:** الإبتسامة عنوان ومفتاح السعادة والشيء لا يأتي إلا بالجهد، ودليل الجهد الإبتسامة، والإبتسامة صدقة مكتوبة.

9. **تدرب على الاسترخاء:** الاسترخاء يضعف القلق لأنه يريح العقل.. استخدم تمارين الاسترخاء.

10. **أصّل معاني الحب:** الحب هو رأس الأمر، تعلم كيف تحب ربك، ووطنك، ونفسك، وأهلك، ودينك،والحياة والخلق جميعًا.

11. **اتّبع الوصفة الإيجابية:** ابدأ بالذكر في بداية اليوم؛ فبداية اليوم هو كل اليوم، ذكر نفسك بالإيجابيات التي تملكها وبث في نفسك روح التفاؤل والإيجاب. استمر في فعل ذلك أيامًا.

12. **الإيجابيات العشر:** ابتكر طرقًا للتجديد.. التجديد يحافظ على التوازن الشخصي.. الإيجابيات العشر التالية مدخل لمواقع التجديد:

تفاءل: حتى ولو أحاطت بك السلبيات؛ فالتفاؤل من الإيمان والتشاؤم من الشيطان، وبالتفاؤل تبنى النفوس.

تحمس: أوجد الحماس في الأعمال اليومية والمتكررة، وابتكر أبدع.

تحدث عن النجاح: وامدح الناجحين واثني عليهم.. أكثر من ذلك.

أوجد البيئة الإيجابية: انتبه لمن تصاحب.. رافق الناجحين.. تجنب السلبيين.. بث الإيجابية في الآخرين.

جدد ما حولك: أبدع فيما حولك.. ضع لمسات إيجابية.. اخرج من المألوف.. علق اللافتات الإيجابية.

شارك الناس: لا تكن متفرجًا.. تبادل وجهات النظر.. لا تحقر أحدًا أبدًا.

خطط للنجاح: ضع برنامجًا لغاياتك وأولوياتك وطموحاتك..

خطط حتى ولو لم تنفذ.. كن طموحًا واترك لنفسك الفراغات..

لا تستجب للمغالطات: انتبه للمغالطات الإجتماعية وجمّع من الأمثال العربية والإعلام وبعض أقوال المشاهير.

اهتم بنفسك: اسمع لنفسك أن تشعر وتتمتع.. لا تحقرها، ولا تكبتها.

اصدق مع نفسك: لا تكذب ولا تخادع نفسك.. تعلم والإخلاص والدعاء واحتساب الأجر.

تحذير.. القلق يؤدي للجلطة الدماغية:

توصلت دراسة هولندية إلى أن القلق قد يزيد خطر الإصابة بالجلطة الدماغية والقصور في عمل القلب وحتى الموت.

وأجرت الباحثة «إليزابيث مارتينز» من جامعة تيلبرغ في هولندا وزملاؤها تقييمًا لـ 1015 مريضًا يتلقون العلاج بسبب معاناتهم من الأمراض القلبية التاجية المستقرة، وبعد مضي ست سنوات على تتبع حالاتهم الصحية أصيب 317 منهم بالأمراض القلبية الوعائية.

ووجدت الدراسة أنه بعد الأخذ في الاعتبار أمورًا تتعلق بالعمر ومعدلات الإصابة بالأمراض القلبية الوعائية تبين أن معدل الإصابة بالجلطة الدماغية والنوبة القلبية والقصور في عمل القلب والوفاة كان 9.6 ٪ لدى 106 مشاركين في الدراسة يعانون من القلق والاضطرابات المصحوبة بالقلق، فيما لم تتجاوز هذه النسبة الـ ٪6.6 لدى المشاركين الـ 909 الآخرين الذين لا يعانون من الاضطرابات التي تترافق مع القلق.

وخلص الباحثون إلى أن القلق كان مرتبطًا بزيادة خطر الإصابة بالأمراض القلبية الوعائية بنسبة ٪74، مشيرين إلى أن القلق قد يكون

مرتبطًا بهرمونات «كاتشولامينز» التي تفرزها الغدة الكظرية عند الشعور بالضغط النفسي وقد تؤدي للإصابة بأمراض القلب والجلطة الدماغية والوفاة.

كيف تتعامل مع القلق؟

لقد أكّدت الدراسة في مجال الوقاية من الأمراض النفسية وأبحاث التطوير الشخصي على أهمية مهارات التعامل مع الهموم والضغوط بكل أنواعها وأشكالها، في سبيل تلافي آثارها المدمرة على الشخص المعني، من كثرة التفكير وتعكر المزاج وقلة النوم والشهية وغيرها.

ومما لا شكّ فيه أنّ الأوقات الصعبة التي نواجهها حينا بعد حين سواءً في العمل أو في البيت تعتبر المدرسة العملية والحقيقية لتنمية مثل هذه المهارات.

لا تتفاجأ..!!

هل حدث أن عشت فترةً من الزمن غارقًا في بحر من الهموم والهواجس عن عملك، أو دراستك، عن عائلتك، وحياتك الأسرية، عن صحتك، عن وضعك المالي ومستقبلك الوظيفي، عن وعن... لا تتفاجأ، فأنت واحد من عدة ملايين أقض مضاجعهم القلق وإنشغال البال.

هل أنا مصاب بإضطراب القلق؟

نعرف جميعًا أنّ القلق الطبيعي ضرورة لحياة الإنسان وبقائه. فلو لم يقلق الطالب عند اقتراب الإمتحانات لما اجتهد في الدراسة. لكن المشكلة أنّ هذا القلق قد يتحول إلى اضطراب مزعج. فقد يقلق المرء بشكل يفوق الحدث الذي سيقدم عليه. وقد يعطل القلق الزائد قدراته على التركيز فيشله تمامًا في لحظات حرجة، وقد يهاجم – وهذا الأسوأ –

الإنسان في اللحظات العادية فيتحول عالمه إلى بحر من التوجس ويمتلئ عقله بخيالات مبتكرة لأسوأ ما قد يحدث على الرغم من قلة إحتمالاته.

دعوني أوضح أكثر. تخيل أنك كنت تقطع شارعًا عريضًا وإذا بسيارة كبيرة متجهة نحوك بسرعة كبيرة وقد فقد سائقها السيطرة عليها. ما الذي ستشعر به؟

- شعور بالتوجس والرهبة (شعور وكأنك على حافة الموت)
- زيادة في التركيز لإتخاذ القرار المناسب.
- ضخ عام للدم في جسدك مع خفقان.
- إرتفاع في الضغط.
- زيادة في التنفس.
- رعشة عامة في الجسم.
- تعرق.
- برودة في الأطراف.
- جفاف في الفم.

فيزيولوجيًا، هذه الحالة ناجمة عن إفراز مادة (الأدرينالين) في الدم والتي تهيؤك للفرار في أحد الإتجاهات.. وهذا أمر في غاية الأهمية لسلامتنا في مثل هذه المواقف. لكن تخيل أن تستمر هذه الحالة بعد نجاتك لفترة طويلة، أو بشكل لا يمكن السيطرة عليه، أو تحدث نفس الأعراض عندما تقف أمام رئيسك في العمل وهو يوبخك على تأخرك هذا الصباح (حيث لا مجال للفرار!) أو عندما يتأخر ولدك عن البيت. وعندما نقول: إنّك مصاب بإضطراب القلق العام.

مع مرور الوقت، يصبح القلق مزمنًا ويعاني المريض من صعوبة التحكم بالهواجس والتي تدور حول خطر داهم مجهول سيحدث قريبًا في أي لحظة أو أفكار حول الموت، وعادةً ما يشكو المرضى من:

- التعب من أدنى مجهود.
- العصبية الزائدة.
- عدم تحمل الأصوات العالية ولعب الأولاد.
- صعوبة التركيز وكثرة النسيان.
- إضطراب في النوم (نوم خفيف وغير منعش).
- الشعور بالحزن والضيق وتجنب ملاقاة الآخرين.

ولا تعجب – عزيزي القارئ – أني شهدت في عيادتي مجموعة من الرجال والنساء الذين فقدوا أعمالهم. وابتعدوا عن أصدقائهم، وانقلبت حياتهم رأسًا على عقب بسبب هذه الحالة.

كيف تتغلّب على القلق؟

في سبيل العلاج، يلجأ الطبيب إلى الدواء خاصة بعد ظهور مجموعة من الأدوية التي تساعد على التغلب على هذه الحالة دون أن تسبب الإدمان. كما يُستخدم العلاج النفسي والذي ثبت أنّه ذو فعالية مثلى عند إستخدامه مع الدواء كما يمنع – بحد ذاته – معاودة المرض بعد إيقاف الدواء.

في البداية لابدّ أن نقرر أمران مهمان:

الأوّل: أنّ التحسن يحتاج إلى وقت لأن نشوء طريقة التفكير المغلوطة لدى مرضى القلق تمت خلال وقت طويل، لذا كان عملية تغييرها تتطلب بالمقابل وقتًا.

الأمر الثاني: أنّ المريض هو جزء فاعل في عملية العلاج. فهو يتحمل جزءًا مهمًا من مسؤولية التحسن، وذلك بالتزامه بتعليمات المعالج، ومحاولته الجادة للإستفادة من المهارات التي يتعلمها.

والآن سأذكر عشرة وسائل مختلفة ستساعدك على التغلب على هذه الحالة المزعجة:

أولا: لابدّ أن نذكّر أنفسنا دائمًا بالتسليم بقضاء الله عزّ وجلّ في كل أحداث حياتنا.

ليس تسليمًا سلبيًا يدفعنا إلى الخمول والتبلد والإكتفاء بالبكاء والنواح.. لا بل هو قبول إيجابي قائم على مبدأ (خيرية) كل ما يقدر الله لنا. كما ورد في قول الرسول ﷺ: «عجبا لأمر المؤمن، إن أمره كله له خير، وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن، إن أصابته سراء شكر فكان خيرًا له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيرًا له». ومن ثم نهوض وتوكل وعمل.

ثانيًا: الحوار الداخلي:

وأقصد هنا ما نقوله لأنفسنا، وما يدور في أذهاننا في كل موقف. إذ ترتد إلينا نتيجة هذا الحوار ليؤثر على مشاعرنا ومزاجنا الخاص.

دعني أضرب لك مثلًا، دعوت أحد أصدقائك للعشاء الليلة، وتأخر هذا الصديق عن الموعد المحدد. لاحظ الآن كيف يمكن أن نجري عددًا من الحوارات الداخلية، ولاحظ كيف سيغير هذا من إحساسنا ناحية هذا التأخر.

«لماذا تأخر.. ألم نتفق بشكل واضح على الموعد.. إيه.. حتى لم يكلف نفسه أن يخبرني بتأخره.. هكذا هو دائمًا يتعامل معي بكل استهتار وعدم

تقدير.. مَن يظن نفسه..» وهكذا يتطور الحوار إلى أن تكسو نفسك بالحزن والإكتئاب.

«لماذا تأخر.. كان الإتفاق على الموعد واضحًا.. الله يستر.. ربّما وقع له حادث وهو في الطريق إليّ.. وربّما.. يا الله تجيب العواقب سليمة..» وهكذا تحلل الموقف بأسوأ الإحتمالات وربّما تتصل بالشرطة أو المستشفيات للتأكد.

«لماذا تأخر.. كان الإتفاق واضحًا.. جيِّد أن يعطيني وقتًا إضافيًا لإعداد العشاء وترتيب الأمور!!.».. وهكذا تمضي وقتك بهدوء وطمأنينة أكثر، بعيدًا عن القلق والهموم.

في سبيل مراقبة الحوار الداخلي والأفكار، الجأ دائمًا لإثارة الأسئلة التالية كلما بدأ يساورك شعور بالضيق والقلق:

- ما الذي أعتقد حدوثه؟
- ما الذي أفكر به بالنسبة لنفسي؟
- ما الذي يشغلني بالنسبة للآخرين؟
- كيف أنظر إلى هذه الوضعية بشكل عام؟
- كيف يمكنني أن أتغلب على الأمر؟ (لاحظ أنك سوف لن تتعامل مع القلق بل مع الحدث نفسه).
- ما الذي يجب أن أفعله الآن؟

في المرّة القادمة، أرجوك أن تلاحظ كيف تدير حوارك الداخلي، وكيف أثّر ذلك في مشاعرك. ومن ثمّ وجه ذات الحوار توجيهًا جديدًا

كما فعل صاحبنا الثالث في المثال المذكور آنفًا. وسوف ترىٰ ما أروع الهدية التي قدمتها لعالمك الداخلي.

ثالثًا: اختبر الأفكار المثيرة للقلق:

بعد أن حددت الأفكار التي قادتك إلىٰ القلق والتوجس (وهي عملية ليست بالبسيطة)، جاء الوقت لإختبار حقيقة هذه الأفكار.. هنا اسأل نفسك بعض الأسئلة الهامة:

- ما الدليل علىٰ صحة الأفكار والنتائج التي وصلت إليها؟
- هل يمكن أن يكون هناك تفسير بدليل أو إستنتاج آخر للحدث أو الموقف الذي تعرضت له؟
- ما هو تأثير هذا التفكير علىٰ ما سأقوم به؟ بمعنىٰ آخر ما حسنات أو عيوب هذا التفكير؟ هل سيدفعني للعمل أم سيثبط همتي؟

رابعًا: اكتشف أخطاء التفكير:

فعندما نلجأ إلىٰ تحليل حدث ما وتقييمه، نستخدم مجموعة أساليب خاطئة في التفكير، ومن ثمّ نصل إلىٰ النتيجة الخاطئة بالطبع. مما ينتهي بنا إلىٰ المزيد من القلق والتوجس. أود منك دراسة هذه الأخطاء الفكرية، ومراقبة نفسك بدقة عندما تسلك أحدها:

التفكير الكارثي: أي التوقع الدائم لأسوأ السيناريوهات التي قد تسير إليها الأمور، والإنشغال الدائم بالتفكير بأسوأ الإحتمالات.. حيث كل ألم هو مرض خطير، وكل إنتقاد هو رفض كامل، وبسبب أي خطأ سأفقد وظيفتي وهكذا.

الميل الدائم إلى توقع المستقبل: وهذا من السبل الفكرية غير المساعدة التي يتعود إلىٰ سلوكها مرضى القلق. حيث نعتقد أننا يمكن أن نتنبأ بالمستقبل بشكل صحيح دائمًا. ومن ثمّ نبني عليه شعورنا بالقلق. دعونا نعترف أنّه بلا شكّ سيبقىٰ في المستقبل زوايا خفيفة لا يمكن إستكشافها وما من يد سوىٰ إسنادها لمشيئة الله وقبولها علىٰ عمومها بصدر رحب. (لا يمكن أن أنجح في عملي الجديد)، (قد يتعرض لحادث سيارة أثناء السفر).

ربط المستقبل بالماضي: حيث نلجأ إلىٰ الماضي لتوفير الأدلة علىٰ ما يساورنا من هواجس أو للوصول إلىٰ نتيجة ما.. «لقد شعرت بالقلق في الإحتفال الماضي، لذا سوف لن أستمتع هذه المرّة»، «لقد تعرضت الطائرة لمطبات هوائية مرعبة في الرحلة الماضية، أكره إستخدام السفر بالطائرة، أشعر بالقلق عندما أضطر إليه».

توقع بلوغ الكمال: حيث نعتقد أنّ الأمور يجب أن تؤدي علىٰ أفضل وجه وإلا فلن نقبلها. (لم ينجح المشروع كما كنت أخطط، لقد فشلت). لنتذكر أنّه من طبيعة البشر إرتكاب الأخطاء وهذا لا يعني قبول مستوىٰ متدنٍ من الأداء وإنّما يدفعنا إلىٰ الإعتراف بالتقصير والتعلم منه بدل أن نُشل بكابوس الفشل.

أسلوب الكل أو العدم: حيث نحكم علىٰ الأمور بشكل جديد إما جيِّدة أو سيِّئة، خطرة أو آمنة وهكذا لا يوجد حل أو خيار وسط.

خامسًا: البحث عن أفكار بديلة:

أفكار مثيرة للقلق

- كل شيء يسير نحو الأسوأ.
- هذه الأعراض تدل على أنني مصاب بمرض خطير.
- أنا لست كفئا لعمل ذلك.
- أفكر دائمًا بأن شيئًا رهيبًا سيحدث لأقرب المقربين إلي.
- لا أستطيع أن أتحمل كل ما يحدث.

أفكار سليمة/ تفسيرات بديلة

من المستبعد أن يسير كل شيء بشكل سيِّئ. على كل القلق سوف لن يغير شيئًا، دعني أتعامل مع الأشياء الأكثر إحتمالًا.

أشعر بأعراض القلق كما وضحها لي الطبيب. أعرف أنها لن تؤذيني. من المستبعد أن أكون مصابًا بمرض خطير ولم يكتشفه كل الأطباء الذين فحصوني.

أحب أن أنجز الأشياء بكفاءة لكن كأي شخص سأرتكب أحيانًا بعض الأخطاء. سأحاول عمل كل ما بوسعي.

لا يوجد دليل أنّ شيئًا سيِّئًا سيحدث ولن أعيش على إحتمالات مستبعدة.

أنا لا أحب ما حدث لكن علي أن أتقبل الأشياء كما هي وأتعايش معها. وقد فعلت ذلك من قبل.

سادسًا: فكر بالأكثر إحتمالًا:

عندما تبدأ بتحليل موقف ما وجّه إلى نفسك سؤالًا محددًا. كم هي إحتمالية أن يكون ذلك صحيحًا؟ ما هو الدليل على صحة النتيجة التي

وصلت إليها؟ لو نظرت بكل تجرد ستجد أنك تشغل بالك بأمور نادرة الحدوث.

سابعًا: تغيير تركيز الوعي في موقف ما..

كثيرًا ما ندرب مرضانا على تغيير تركيزهم من الجانب المثير للقلق إلى الجزء العملي الصرف منه. فمثلًا عندما يتأخر ولدك عن البيت.. يمكن أن تشغل تفكيرك بأسلوب (الكارثة) ومثاله: (ربّما أصابه كذا أو تعرض لكذا..). وبدل ذلك، بالإضافة للمهارات السابقة، ما نود أن تفعله هو أن توجه تركيزك نحو الجزء العملي للموقف. وهنا اسأل نفسك بوضوح: ما هي الخطوة العملية التي يمكن أقوم بها الآن لأطمئن بها على سلامة ولدي؟ والتي قد تكون الإتصال بصديقه المقرب أو بابن عمه الذي اعتاد الذهاب إليه.

ثامنًا: تجنب بعض السلوكيات التي تؤكد القلق:

ومنها الطمأنينة المفرطة على أفراد العائلة، أو زيارة الأطباء بشكل متكرر بسبب الأعراض الجسدية للقلق، وأجراء فحوصات طبية غير ضرورية. ومن هذه السلوكيات أيضًا تحاشي الأحداث التي تزيد القلق مثل قراءة أخبار الحوادث أو زيارة بعض الأماكن التي تسبب خوفًا غير مبرر وغير ذلك. ومنها التسويف، وتأجيل عمل بعض الأمور خوفًا من النتيجة النهائية غير المرضية مثل تأجيل المباشرة في مشروع ما خوفًا من نتيجة غير مرضية. ومنها أيضًا محاولة التحكم بالقلق بغية تقليله وعندما يستعصي ذلك يتزايد القلق أكثر.

تاسعًا: ذكِّر نفسك بالثمن الفادح الذي يدفعه جسمك ثمنًا للقلق، وكثرة التفكير، وإنشغال البال.

لدىٰ أطباء القلب والأعصاب الكثير ليقولوه لك عن زيادة تعرض القلقين لخطورة الإصابة بالجلطة في القلب أو الدماغ والتي تشكل أكثر الأمراض فتكًا بالبشرية هذه الأيّام.

القلق.. ليس سلبيًا دائمًا:

توصل باحثون إلىٰ أنّ القلق يخفِّف من العوارض التي يعاني منها المصابون بالإكتئاب.

وتوصل الباحثون طبقًا لما ورد بموقع «لايف ساينس»، إلىٰ هذه النتيجة بإستخدام تقنية التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي لمراقبة نشاط أدمغة مرضى يعانون من الكآبة، ولكن ليس من القلق، أو من حالتين من حالات القلق.

وراقب الباحثون حالات اكتئاب ونوعين من القلق عند مرضى، يتميّز الأوّل باليقظة المشوبة بالحذر والخوف من المجهول قد يؤدِّي إلىٰ الشعور بالذعر، والثاني عبارة عن قلق خفيف قد يمر به الناس خلال حياتهم اليومية.

وأكّدت الدراسة: «أنّ ثلاثة أرباع الذين يعانون من حالات اكتئاب شديدة يعانون أيضًا من القلق، والعكس هو الصحيح»، مشيرة إلىٰ أنّه عند الشعور بالقلق تنشط مناطق في منطقة الفص الأيمن من الرأس خلف الأذن اليمنىٰ، وأخرىٰ في المنطقة اليسرىٰ منه مسؤولة عن الكلام.

فيما قال باحثون آخرون: إنّ الكآبة تنشط منطقة في الفص الجبهي الأيمن من الرأس، وخلص الباحثون إلى أنّ نشاط دماغ شخص قلق وكئيب يختلف عن نشاط دماغ مكتئب ويشعر بالذعر، وأنّ «القلق أحيانًا مفيد لك؛ لأنّه قد يساعدك على التخطيط بعناية وبشكل أفضل وربّما التركيز أكثر»، لأنّه يرغم الناس على اتّخاذ إجراءات وقائية في حياتهم.

نصائح لراحتك:

1. اترك المستقبل حتى يأتي، ولا تهتم بالغد لأنك إذا أصلحت يومك صلح غدك.
2. ما مضى فات، وما ذهب مات، فلا تفكر فيما مضى، فقد ذهب وانقضى.
3. عليك بالمشي والرياضة، واجتنب الكسل والخمول، واهجر الفراغ والبطالة.
4. جدد حياتك، ونوع أساليب معيشتك، وغير من الروتين الذي تعيشه.
5. اهجر المنبهات والإكثار من الشاي والقهوة، واحذر التدخين والشيشة وغيرها.
6. كرر (لا حول ولا قوة إلا بالله) فإنها تشرح البال، وتصلح الحال، وتحمل بها الأثقال، وترضى ذا الجلال.
7. أكثر من الإستغفار، فمعه الرزق والفرج والذرية والعلم النافع والتيسير وحط الخطايا.

8. البلاء يقرب بينك وبين الله ويعلمك الدعاء ويذهب عنك الكبر والعجب والفخر.

9. لا تجالس البغضاء والثقلاء والحسدة فإنهم حمى الروح، وهم حملة الأحزان.

10. إياك والذنوب، فإنها مصدر الهموم والأحزان وهي سبب النكبات وباب المصائب والأزمات.

11. لا تتأثر من القول القبيح والكلام السيئ الذي يقال فيك فإنه يؤذي قائلة ولا يؤذيك.

12. سب أعدائك لك وشتم حسادك يساوي قيمتك لأنك أصبحت شيئًا مذكورًا ورجلًا مهمًا.

13. اعلم أن من اغتابك فقد أهدى لك حسناته وحط من سيئاتك وجعلك مشهورًا بيننا، وهذه نعمة.

14. أبسط وجهك للناس تكسب ودهم وألن لهم الكلام يحبوك وتواضع لهم يجلوك.

15. ابدأ الناس بالسلام وحيهم بالبسمة وأعرهم الإهتمام لتكن حبيًا إلى قلوبهم قريبًا منهم.

15. لا تضيع عمرك في التنقل بين التخصصات والوظائف والمهن فإن معنى هذا أنك لم تنجح في شيء.

16. كن واسع الأفق والتمس الأعذار لمن أساء إليك لتعش في سكينة وهدوء وإياك ومحاولة الانتقام.

17. لا تفرح أعداءك بغضبك وحزنك فإن هذا ما يريدون فلا تحقق أمنيتهم الغالية في تعكير حياتك.

18. اهجر العشق والغرام والحب المحرم فإنه عذاب للروح ومرض للقلب، وافزع إلى الله وإلى ذكره وطاعته.

19. إذا وقعت في أزمة فتذكر كم أزمة مرت بك ونجاك الله منها، حينها تعلم أن من عافاك في الأولى سيعافيك في الاخرى...




الاكتئاب .. القاتل
الصامت

الاكتئاب حالة انفعالية قد تدوم لفترات طويلة جدًا وقد تكون لفترات أقل طولًا، وأهم سماتها ان الفرد يشعر فيها بالحزن والهم ويميل إلى التشاؤم والشعور بالانقباض إضافة إلى أنه يشعر بالعجز والضعف واليأس.ويترافق مع ذلك العديد من الأعراض المزاجية والسلوكية والعقلية والجسمية.. مثل:

1 فقدان الشعور بالإستماع بالأشياء السارة والسعيدة.

2 تراجع إهتمامه بالهوايات وتناقض تفكيره بمستقبله.

3- اضطرابات في النوم.

4- فقدان الشهية إلى حد ما وتراجع في الوزن.

5- الشعور بالتعب ولو لجهد بسيط.

6- ضعف التركيز وعدم الاستمرار في الانتباه.

7- تراجع كفاءته المهنية وانخفاض جدارته في القيام بأعماله.

8- تظهر عليه أفكار الميل إلى الرغبة بالموت والانتحار.

9- ولا يعتبر الاكتئاب حالة مرضية إلاّ ضمن شروط وإلاّ فإنه يعتبر حالة حزن يمكن أن يمر بها الإنسان كجزء من حياته اليومية.

وأهم هذه الشروط:

1- أن يكون قد عانى من خمسة أو أكثر من الأعراض السابقة ولفترة أسبوعية على الأقل.

2- إن تغلب هذه الأعراض عليه معظم اليوم.

3- إن يكون تناقص الإهتمام أو السرور بشكل واضح في أغلب الأنشطة.

4- أن يكون فقد الوزن دون اتباع نظام حمية كما أن زيادة الوزن قد تكون عرضًا من أعراض الإكتئاب.

5- ألاّ تكون الأعراض قد ظهرت نتيجة تأثيرات فيزيولوجية مرضية مباشرة أو نتيجة لتعاطي عقار بشكل غير صحيح أو بتأثير جانبي لأحد الأدوية.

6- ولا تدخل الأعراض ضمن التشخيص الإكلينكي إلاّ في حال أدت إلى آلام نفسية شديدة تضر بفعالية الشخص الحياتية وتعيق قدرته على القيام بوظائفه الاجتماعية والمهنية وغيرها.

ولابد من الملاحظة ان الاكتئاب يصيب جميع الأعمار فهو ليس حكرًا على الراشدين الكبار بل يمكن ان يصيب المراهقين بل وحتى الأطفال، كما أنه ليس حكرًا على مجتمع بعينه فهو ينتشر بشكل عام في جميع المجتمعات ويتأثر بالظروف الحياتية والمعيشية للأفراد والجماعات.

فهم الاكتئاب

ما هو الاكتئاب؟

الاكتئاب هو مصطلح طبي يشمل نطاقًا واسعًا من الاضطرابات النفسية. في أخف حالاته فإن الاكتئاب يتسبب في مزاج هابط لا يمنعك من السير في حياتك الطبيعية، لكنه يصعب عليك القيام بالأمور ويجعلها تبدو أقل قيمة.

في أعنف حالاته فإن الاكتئاب قد يهدد الحياة، وقد يدفعك إلى التفكير في قتل نفسك أو التوقف عن الرغبة في الحياة.

القلق

الذين يعانون من الاكتئاب كثيرًا ما يعانون من القلق كذلك. إنك

تصبح قلقًا عندما تشعر بالخوف، سواء كان القلق حقيقيًا أو متخيلا. القلق قد يظهر في أعراض جسدية مثل الصداع وآلام العضلات والتعرق والدوار. شخص ما يعاني من القلق قد يمتلئ عقله بأفكار مزدحمة ومتكررة، مما قد يجعل من الصعب عليه أن يركز أو يسترخي أو ينام. على المدى الطويل فإن القلق قد يورث الإرهاق الجسدي وضعفا عاما في الصحة.

الاضطراب العاطفي الموسمي

هذا النوع من الاكتئاب يُعتقد أن مصدره نقص ضوء النهار في شهور الشتاء، مما يجعل بعض الناس أكثر عرضة للاكتئاب.

اكتئاب ما بعد الولادة

بعض الأمهات يعانين من الاكتئاب بعد ولادة أولادهن. يعتقد أن مصدر ذلك هو التغير الكبير في مستويات الهرمون.

الاكتئاب المصاحب للهوس

هذا يتسبب في جعل الناس يعانون من نوبات من الاكتئاب والهوس. الهوس هو حالة من التهيج الشديد وعدم التحكم في السلوك.

ما هي أعراض الاكتئاب؟

الاكتئاب يؤثر في أناس مختلفين بطرق مختلفة، وقد يتسبب في طيف واسع من الأعراض التي قد تكون عاطفية أو جسدية.

الذين يعانون من الاكتئاب قد:

- يشعرون بهبوط الروح المعنوية معظم الوقت.
- يشعرون بعدم الرضا عن أنفسهم وقد يفتقدون الثقة بالنفس.
- يكونون منشغلين بأفكار سلبية.

- يشعرون بالعجز والخواء واليأس.
- يلومون أنفسهم ويشعرون بالذنب تجاه الأمور بدون ضرورة.
- يجدون من الصعب عليه أن يركزوا أو يتخذوا قرارات.
- يكونون سريعي الانفعال بشكل غير اعتيادي أو يفقدون الصبر.
- يستيقظون مبكرًا أو يعانون من صعوبات في النوم.
- يأكلون أكثر من المعتاد فتزداد أوزانهم أو لا يأكلون جيدًا

فتنقص أوزانهم.

- لا يتمتعون بالأنشطة المبهجة عادة.
- يعانون من نقص في الرغبة الجنسية.
- يستهلكون.
- التبغ أو الكحول أو المخدرات الأخرى أكثر من المعتاد.
- يفكرون في أو يرتكبون أفعال إيذاء النفس أو الانتحار.
- يعانون من الضعف في النشاط والطاقة.
- يبتعدون عن الآخرين بدلا من أن يطلبوا منهم المساعدة أو

الدعم.

- يكونون لديهم نظرة يائسة ومتشائمة للمستقبل.
-

ما الذي يسبب الاكتئاب؟

ليس هناك سبب واحد بعينه للاكتئاب، يختلف الوضع من شخص إلى آخر. في كثير من الأحيان فإن الاكتئاب ينقدح بأحداث الحياة، خصوصا في المرحلة الأولى من الاكتئاب. ما حدث لك وأنت طفل قد يكون له أثر بالغ في كيفية إحساسك نحو نفسك الآن.

الأحداث المأساوية مثل الاعتداء الجسدي أو الإغتصاب قد تقدح الاكتئاب، وكذلك وفاة أحد الأقارب أو الأصدقاء. إنه ليس فقط التجربة السيئة هي التي تسبب الاكتئاب ولكن كيف تتعامل معها. التجارب السيئة تكون أكثر مساهمة في إحداث الاكتئاب إذا كانت أحاسيسك تجاه التجربة مكتومة ولم يعبر عنها ولم تستجلى.

من الممكن كذلك أن يربط الاكتئاب بأسباب جسدية. الغذاء الفقير في محتواه، أو فقدان اللياقة البدنية أو الأمراض مثل الانفلونزا، قد تتسبب كلها في شعورك بالاكتئاب. التعاطي المتكرر لبعض المخدارت التي تتعاطى للشعور بالبهجة قد يقود إلى الاكتئاب.

ما هي طرق العلاج المتوافرة؟

إنه لمن المثير للإستغراب أنك عندما تبحث عن مساعدة لعلاج الاكتئاب فإن الأمر يبدو وكأنه عبء إضافي للاختيار بين أنواع العلاج المختلفة في وقت قد يصعب فيه عليك إتخاذ أي قرار. هناك نطاق واسع من العلاجات المتوافرة. لكن توفر بعض هذه العلاجات قد يكون محدودا تبعا للمكان الذي تعيش فيه. على سبيل المثال العلاج الذي يتم عن طريق الحوار مثل الاستشارة النفسية (counselling) فإنه متوافر في لندن والمناطق الجنوبية الشرقية أكثر من المناطق النائية في شمال.

الاكتئاب قد يسبب العجز بالشيخوخة:

أظهرت دراسة أميركية أن معاناة الفرد من أعراض الاكتئاب خلال مرحلة ما يعرف بمنتصف العمر قد تزيد من مخاطر إصابته بالعجز عند تقدمه بالسن.

وتقول الدراسة التي أشرف على إعدادها باحثون من جامعة

«كاليفورنيا سان فرانسيسكو»، إن ظهور أعراض الاكتئاب على الفرد في مرحلة منتصف العمر قد يكون له ارتباط بزيادة إحتمالية إصابته بالعجز في مرحلة الشيخوخة، وبدرجة تحرمه من القيام بالمهام الحياتية اليومية.

واستند الباحثون على دراسة أجروها استهدفت أكثر من سبعة آلاف شخص راشد تراوحت أعمارهم بين خمسين عاما و61، وقت بدء الدراسة.

وتُفيد نتائج الدراسة التي نشرتها الدورية الأميركية لطب الشيخوخة، على موقعها الإلكتروني بوجود ارتباط قوي بين أعراض اكتئاب في مرحلة منتصف العمر والعجز في مرحلة الشيخوخة.

وكشفت الدراسة أن 45٪ من المشاركين الذين أبلغوا عن معاناتهم من أعراض اكتئاب واضحة وقت بدء الدراسة واجهوا صعوبات في الحركة وفي ممارسة الأنشطة الحياتية اليومية في مرحلة لاحقة.

وتعليقًا على ذلك قال الإختصاصي في مجال طب أمراض الشيخوخة «كينيث كوفنسكي» وعضو فريق الدراسة: «نحن نعلم أن الأشخاص المصابين بالاكتئاب معزولون إجتماعيًا، وهذا بدوره يقلل من قدرتهم على العيش بإستقلالية، علاوة على أنهم أقل نشاطًا من الناحية البدنية، وهو ما يؤثر بشكل مباشر على صحتهم».

كما نبه كوفنسكي إلى أن الدراسة لم تستهدف الكشف عن أسباب هذا الارتباط، مشيرًا في الوقت ذاته إلى أنه من غير الواضح ما إذا كان علاج اكتئاب منتصف العمر باستخدام الأدوية المضادة للاكتئاب يمكن أن يُساعد في منع حدوث العجز لاحقًا.

الاكتئاب يمنعك من علاج السمنة:

الاكتئاب والسمنة وجهان لعملة واحدة.. وهذه المقولة ليست مجرد

جملة لا سند لها، بل أن الدراسات العلمية أثبتتها. فانخفاض معدل مادة السروتونين بالدم يؤدي إلى الإصابة بالاكتئاب، كما أن هذا الانخفاض يقود الى الشراهة في تناول الطعام وهو ما يؤدي بالقطع إلى الإصابة بالسمنة. وهكذا يرتبط الاكتئاب بالسمنة، والسمنة بالاكتئاب.. وفي علاقاتهما معا تؤكد السمنة الاكتئاب، بينما يمنع الاكتئاب صاحبه من علاج السمنة.

والإنسان المكتئب والذي يشعر بعدم الثقة بالنفس أو اليأس يحاول أن يجد الأمان في تناول المزيد والمزيد من كميات الطعام، في رغبة حقيقية للحفاظ على الذات والابقاء على الحياة، ولكن بصورة مبالغ فيها. فمن المعروف أن تناول الطعام هو أول الطرق التي تستخدمها غريزة حب الحياة في الإستمرار في الحياة.. ولكن الاكتئاب يبالغ في استثمار هذه الطريقة فيأكل المكتئب ويأكل ويأكل.. حتى يصاب بالسمنة.

بعد الإصابة بالسمنة يتفاقم الاكتئاب.. إذ أن السمين المكتئب لا يجد ملابس لائقة فيتدهور مستوى أناقته ويهمل منظره ويشعر بالدونية مهما حاول أن يقاوم.. فيزيد الاحساس بالاكتئاب.. ثم يدخل الشخص السمين في مرحلة مضاعفات السمنة في صورة الإصابة بأمراض مختلفة مثل القلب وارتفاع الضغط وسكر الدم، وآلام المفاصل والعضلات، فيزيد الاكتئاب نتيجة الإحساس بوطأة المرض.. وقد تفقده السمنة بعض من علاقاته الحميمة، مثل العلاقات الزوجية التي تتأثر بالقطع بالسمنة سواء بسبب الإحساس بنقص الثقة بالنفس والدونية، أو باضطراب الهورمونات الذي ينعكس بالتالي على كل نواحي الحياة من عاطفة وجسد ونفس.

لكن أخطر نقطة في تزاوج الاكتئاب والسمنة هو في أن الاكتئاب قد يمنع الشخص السمين من طلب العلاج من سمنته.. فالاكتئاب الذي يجعل الإنسان يفقد الرغبة في الحياة (وفي حالاته الشديدة قد يدفع إلى الانتحار) يجعله يشعر بحالة من عدم الرغبة في فعل أي شيء، حتى لو كان هذا الشيء هو الذهاب إلى الطبيب لعلاج السمنة. فيتقوقع الشخص السمين في سمنته، متمترسًا خلف طبقة الدهن الكثيفة التي تحيط بجسمه، قاطعا كل صلة له بالعالم، في حالة موت بطيء مع انعدام الرغبة في الحياة.

وهنا نتوجه بالنصيحة لكل من يعاني من السمنة والاكتئاب.. قاوم اكتئابك ولو مرة واحدة.. اذهب فيها لطلب العلاج .. وبعدها ستتحسن كل الأسباب التي أصابتك بالسمنة والاكتئاب .. أو بالاكتئاب والسمنة .. أيهما أولا .. وستبدأ رحلة الأمل والسعادة والصحة واستعادة الرغبة في الحياة.. الحياة المشرقة الجميلة.

قلة النوم تسبب الإكتئاب والبدانة والزكام:

يعاني نصف الألمان من اضطراب النوم، حسب إحصائيات أكاديمية النوم والصحة الألمانية، في ريجنزبورغ (جنوب)، إلا أن النساء يعانين من اضطراب أشد يجعلهن أكثر عرضة من الرجال للمضاعفات الناجمة عن قلة النوم والممتدة بين الاكتئاب والبدانة وضعف الذاكرة.

ويقول البروفسور يورجن زولاي، من جامعة ريجنزبورغ، إن اضطراب النوم لا يكبح إفراز الهرمون الكابح للجوع فحسب، وإنما يؤثر في الذاكرة ويضعف مناعة الجسم البشري أيضًا. وأجرى زولاي، الذي يترأس أكاديمية النوم والصحة أيضًا، دراسة في مختبرات الجامعة

على 400 امرأة ورجل يعانون من اضطراب النوم وتوصل إلى أن 42 في المائة منهم يعانون من اضطراب يومي في النوم، وأن 15 في المائة منهم يعانون من اضطراب شديد في النوم يؤثر في صحتهم وحياتهم اليومية. ويمكن الحديث عن اضطراب «شديد» في النوم حينما تؤثر الظاهرة على نشاط الإنسان أثناء النهار وعمله وعلاقاته.

ولا يزيد عدد ساعات نوم المعانين من قلة النوم على 3 إلى 4 ساعات يوميا، ويستيقظون عادة في ساعات الصباح الأولى ويتعذر عليهم النوم بعدها. وتشتد الحالة عند وجود موعد صباحي، أو مواجهة طلب عمل، أو امتحان، وتؤدي بالتالي إلى إخفاق المرشح للعمل. وهذا ليس إلا واحدًا من المضاعفات الإجتماعية التي تمتد بين مشكلات البيت والعمل التي تتفاقم بسبب قلة النوم.

هل البكاء مهم؟

أجريت الكثير من الدراسات حول هذا الموضوع ولكن ما هي حقيقة تأثير البكاء على الصحة؟ وهل هو ضار أم نافع؟ وتشير الأبحاث الأخيرة إلى أن البكاء يزيد الأمر سوءًا لأنه يسبب الصداع وأن الدموع التي تنهمر من العين تقود إلى الإصابة بالشقيقة (الصداع النصفي)

بكاء عاطفي

ويرى فري أن الدموع تخلص الجسم من المواد الكيماوية المتعلقة بالضغط النفسي، ولدى دراسة التركيب الكيمائي للدمع العاطفي والدمع التحسسي (الذي تثيره الغبار مثلًا) أن الدمع العاطفي يحتوي على كمية كبيرة من هرموني «البرولاكين» و«آي سي تي أتشن» اللذين يتواجدان في الدم في حال التعرض للضغط، وعليه فإن البكاء يخلص الجسم من

تلك المواد. وأوضح هذا الاكتشاف سبب بكاء النساء بنسبة تفوق بكاء الرجال بخمسة أضعاف، فالبرولاكين يتواجد لدى النساء بكميات أكبر مقارنة بالكمية لدى الرجال لأنه الهرمون المسؤول عن إفراز الحليب.

ويقول الدكتور «فري» أن الحزن المسؤول عن أكثر من نصف كمية الدمع التي يذرفها البشر في حين أن الفرح مسؤول عن ٪20 من الدمع أما الغضب فيأتي في المرتبة الثالثة.

ويقول «روت» لسبب ما قرر المجتمع التعبير عن المشاعر بهذه الطريقة عير الصحية في حين أن التعبير عن العواطف أفضل بكثير من كبتها.

كيف نتغلب على الإحباط:

إذا أصابك التوتر ووصل بك إلى حد الاستسلام والشعور بالعجز والرغبة في الانطواء فمعنى ذلك أن الإحباط قد تملكك.

وعليك عدم الاستسلام لهذا الإحباط الذي يعد من أخطر المشاكل التي يتعرض لها الإنسان بصورة مستمرة في حياته اليومية.

فالإحباط يؤثر تأثيرًا سلبيًا على سلوكياتنا فهر يعوق تقدمنا في مسيرة الحياة ويجعل الشاب يبدو كهلا مكبلا بالهموم عاجزًا عن الإنجاز وهي حالة شعورية تطرأ علي الشخص حين يتعرض لضغوط إجتماعية أو نفسية لا يستطيع مواجهتها؛ فتؤدي إلى التوتر ثم الاستسلام والشعور بالعجز، فحين يتعرض الإنسان على سبيل المثال إلى مناوشات بالطريق ثم اختلافات في العمل ثم مشاحنات أسرية.. كل ذلك يدفع به إلى الانطواء والشعور بالإحباط، وللتغلب على هذا الشعور الذي قد يؤدي إلى الاكتئاب ننصح بالآتي:

- اتباع طريقة التنفيس أو التهدئة الذاتية بأخذ شهيق عميق

وزفير بطيء.

- تفريغ المشاكل بالفضفضة مع صديق أو إنسان مقرب.
- البكاء إذا أحس الإنسان بالرغبة في ذلك دون مكابرة.
- الخروج إلى الأماكن العامة المفتوحة.
- تدريب النفس على استيعاب المشاكل اليومية، باسترجاع التجارب المشابهة التي مرت به وتغلب عليها فيثق في قدرته على تخطي الأزمة.
- تبسيط الضغوط النفسية، والثقة بأن أي مشكلة لها حل حتى وإن كان في وقت لاحق.
- ممارسة الهوايات؛ لأنها تنقل الشخص إلى حالة مزاجية أكثر سعادة.
- أن يترك الإنسان التفكير في مشاكله ويحاول إسعاد الآخرين فيجد سعادته الغائبة وليس الإحباط.
- تذكر أن دوام الحال من المحال والثقة بأن الوقت كفيل بإنهاء هذه الحالة.
- الإهتمام بالغذاء، والحرص على تناول البروتينات الحيوانية والنباتية وعسل النحل والقرفة، لأن ما تحتويه هذه الأغذية من أحماض أمينية يعتبر مضادات طبيعية للإحباط.





كيف تطرد الخوف من حياتك؟

الخوف عائق كبير يمنع الإنسان من النجاح والتقدم في حياته فلنتعلم معا كيف نسيطر عليه ونحوله إلى أداة تدفعنا إلى الأفضل دائما .

طريقة لتطرد الخوف من حياتك :

اعترف بخوفك :

الخوف هو أحد الأحاسيس الطبيعية التي تمر بالبشر. ومن الممكن أن يكون الخوف نافعًا إذا جاء ملائما للموقف الذي أدى إليه. فهو ينبهنا لحدوث خطر ما. لذا تعتبر أول خطوه للتخلص منه هو تقبله والإعتراف به .

أفصل الخوف عن الموقف الذي أدى إليه ...

إنك بهذه الطريقة ستضع مسافه بين إحساسك بالخوف وبين حقيقة الموقف الذي أدى إليه فستسطيع بذلك تقييم قدر الخوف الذي تشعرين به وتحديد إن كان ملائما للموقف أم مبالغا فيه .

عبر عن خوفك ...

لاتخجل من الإضطراب وإبداء التوتر والبكاء نتيجة شعورك بالخوف من شيء ما. فالخوف هو كأي إحساس طبيعي يخرج على شكل سلوك تخرج به انفعالاتك وتتخلص منها. اما كتمان الخوف فهو غير مفيد لذا فمن الأفضل التعبير عنه حتى تستطيع مواجهته ومقاومته .

تقبل خوفك كما هو ...

يجب أن تنظر لإحساس الخوف الذي بداخلك على حقيقته دون أن تحاول اخضاعه للمنطق. فهو في حد ذاته إحساس غير منطقي وقد لايتفق في كثير من الأحيان مع الموقف الذي أدى إليه. ولكنه يكون في

أغلب الأحيان صدىً لمواقف أخرىً مشابهه أو ذكريات مختبئه في العقل الباطن قد تمت استثارتها .

لاتشعر بالذنب بسبب خوفك ...

من حقك الإحساس بالخوف مهما كانت طبيعته وحجمه. فالشعور بالذنب وتأنيب النفس عليه لايساعدان كثيرًا علىٰ الخروج منه بل علىٰ العكس يؤديان إلىٰ تعقيد الموقف وتراكم الانفعالات السلبيه بداخلك .

حاول توقع الخوف ...

لابد أن تستعد دائما لمواجهة المواقف التي تكون متأكد من أنها ستشعرك بالخوف فتتخذ خطوات عمليه لتحمي نفسك منها. وتأكد أن أي خطوه ستقوم بها لتحمي نفسك من الخوف ستجعلك تتقدم في طريق تخلصك منه تماما. كما أن بذلك ستتقرب أكثر من الحقيقة وتستطيع السيطرة علىٰ الخوف ليتناسب مع الموقف الذي أدىٰ إليه .

لا تفكر في الفشل:

عندما تبدأ في عمل ما ركز فقط علىٰ خطوات تحقيقك له وواجه الصعوبات التي تصادفك وحاول حلها تدريجيا دون التفكير في النتيجة. وبذلك تشغل عقلك بالتفكير في شيء نافع بدلا من الخوف الذي سيعوقك عن العمل نهائيا .

لا تطلب المستحيل:

حدد لنفسك أهدافًا يمكنك تحقيقها وأعطي لنفسك الوقت الكافي لتنجزها. فمن الأفضل لك أن تنجز مهمات صغيره بنجاح بدلا من الطموح إلىٰ أشياء كبيره يصعب عليك تحقيقها فتقع فريسة إحساس الخوف والقلق .

تذكر بطولاتك :

عندما يصادفك إحساس الخوف حاول تذكر أي موقف صعب قد مر بك من قبل ونجحت في تخطيه ومواجهته بشجاعه لتستمد منه القوه في مقاومة إحساس الخوف الذي تشعر به.

تحرك:

لا تتوقف عند إحساسك بالخوف فتمتنع عن اتخاذ أي موقف إيجابي يحررك من خوفك الحالي. بل حاول التصرف لإنهاء المشكلة والتخلص معها من الخوف والقلق.

هنئ نفسك :

عندما تنجح في أي مره في الإنتصار على الخوف والتغلب عليه هنئ نفسك وكافئها على ما أنجزته حتى يكون ذلك دافعا لك فيما بعد .

اعترف بالعالم المحيط بك :

إن كل ما يحيط بك سواء كان أشخاصا أو أشياء فهو يجعلك تشعر بوجودك. فلا تنكره أو تتجاهله مهما كان يشعرك بالخوف حتى تستطيع التعامل معه ومواجهته .

أنواع الوساوس الأساسية وطرق علاجها

يبدأ مرض الوسواس أحيانا في مرحلة الطفولة قبل سن العاشرة من العمر نتيجة للتغييرات الحاصلة في نسيج المخ وقد يتعرض إلى حالة من حالات الخمود أو الركود ويعود بعدها في المراحل الأخرى عندما يتعرض الفرد الى مشكلة معينة توقظ ذلك المرض ويظهر في حالة أشد مما كان عليه في مرحلة الطفولة.

كما تبدأ الوساوس للبعض الآخر في مرحلة المراهقة في سن السابعة عشر من العمر وذلك لتغييرات الحاصلة في النسيج العصبي لدى الفرد ويكون المرض في هذه المرحلة أشد من المرض عندما في فترة الطفولة وذلك بسبب مشاكل المراهقة التي تزيد من ذلك .

أنواع الوسواس

هناك ثلاثة أنواع للوسواس هي ما ياتي:

1. وسواس الشيطان كثيرًا ما يصاب به من يميل إلى الدين بحيث يصبح هدف الشيطان أخرجه عن طاعة ربه بكل الأساليب والوسائل كما أخرج أدم من الجنة بعد أن نسي أمر ربه، كما يتعلق هذا النوع من المرض بالنقص في العبادة أو الصلاة أيضًا. على الفرد أن يكون حذرًا من ذلك ولا ينسى طاعة ربه ولو للحظة ويزول هذا المرض بالطاعة والإستعاذة والإصرار على دحر الشيطان، ربما يعود المرض إلى الفرد عدة مرات ولكن بالحذر والإرادة والعزيمة في مصارعة الشيطان والتغلب عليه بالتركيز على العبادة والخشوع والإستمرار على ذلك عندها يتعب الشيطان ويولي الأدبار.

2. وسواس النفس ينتج هذا الوسواس من المغريات الموجودة في البيئة الإجتماعية وتلعب التنشئة دورًا مهما في ذلك من الحد منها أو الزيادة لها ويتعلق بحديث النفس بما يرى من مغريات ودرجة تاثيرهذه المغريات عليه فإن ضعف أمامها فإنه سيكون عبدًا لها، أما إذا صمم على إزالتها بالوسائل الناجعة والمختلفة التي تعمل على استثارة الطاقة النفسية السليمة والفكرية والإجتماعية للحد منها عن طريق تكوين علاقات

إجتماعية نزيهة والإنضمام للنشاطات الإجتماعية المختلفة وانشغال الفرد بمهارات متعدد ومختلفة لإشغاله عن التفكير بتلك الوساوس عندها يتم العلاج ويتخلص الفرد من ذلك المرض المزعج.

3. **الوسواس القهري** : يعتبر هذا النوع من الوسوس من أصعب الأنواع لأنه ناتج عن خلل في كيمائية المخ والنسيج العصبي ولهذا يحتاج إلى سنوات طويلة للعلاج. يتميز هذا المرض بسيطرة الأفكار أو الأفعال على المريض سيطرة تامة. يصاب بالوسواس القهري المؤمن والكافر على حد سواء بحيث تسيطر على الفرد فكرة مزعجة ومرفوضة على ذهنه وتقتحم حياته مهما أراد إبعادها ولا علاقة لها بالجن أو المس وإنما العلاقة بكيميائية المخ.

هناك عوامل كثيرة تلعب دورًا مهما في ظهور المرض كالوراثة والاضطرابات البيولوجية الكيماوية الجسدية والاختلالات النفسية الفردية والعوامل الإجتماعية والثقافية وأن تفاعلت جميعها عندها يصبح المرض شديدًا ومتأزما ويصعب علاجة وقد يتعذر شفائه. لهذا المرض علاقة قوية مع القلق النفسي والكآبة وتشير بعض الدراسات إلى أن علاقته مع القلق تصل إلى نسبة عالية جدًا، أي حوالي 76٪ ومع الاكتئاب حوالي 33 ٪. وأشارت دراسات أخرى إلى أن الشخصية القلقة أو الخوافة يكون احتمال الإصابة لديهم بالمرض حوالي 33 ٪ خاصة إذا وجد المرض البيئة الصالحة لذلك. ولهذا يحتاج المرضى لعلاج دوائي ونفسي وقد حقق هذان النوعان من العلاج نسب عالية من الشفاء بحيث وصلت مابين 60ـ 80 ٪ منهم شفاءًا تامًا أو أخرون يتحسنون

أما من يستمر المرض معهم فإنهم بنسبة ما بين 20 ـ40 ٪.

علاج الوسواس القهري : يتم العلاج بالطريقتين، الدوائي والعلاج النفسي السلوكي :

1. العلاج الدوائي الذي يهدف إلى اعادة كيمائية المخ إلى وضعها الطبيعي وذلك بإعطاء مثبطات لاسترجاع السيروتونين الإنتقائية التي يطلق عليها الاسم العلمي (ماسا وهناك مجموعة أخرى مختصرها العلمي (الماس) ومن المعتاد تعطي ماسا أو المثبطات في الصباح أو بعد العشاء ويستمر المريض في تناولها لمدة ثلاثة أشهر بكمية خمسين ملجم، أن شعر المريض بتحسن فإنه يستمر على ذلك، وتعتمد فترة الاستمرار على حالة المريض وتقبل جسمه للعلاج وتقدمه في الشفاء وقد تكون سنة، أما إذا لم يتحسن فتضاعف الجرعة ويستمر معه لمدة ثلاثة أشهر أيضًا ويراقب الطبيب المعالج أثر الجرعة فإن لم يظهر تحسن على المريض عندها يلجأ الطبيب إلى مضاعفة الجرعة ثلاث مرات ويستمر معه لمدة ثلاثة أشهر أخرى، وإن لم يظهر تحسن فإنه يضاعفها إلى أربعة عما كانت عليه في المرة الأولى. ولهذا السبب ننصح بالصبر والاستمرار على الدواء والحذر من التوقف عنه إلا بإرشاد الطبيب المعالج ومن المعلوم أن المرض يأتي بسرعة ولكن يزال بصعوبة، وأن تحسن اضطراب الوسواس لا يظهر هذا التحسن إلا بعد أسابيع من العلاج أي بعد شهر على الأقل من بدأ العلاج.

2. **العلاج السلوكي المعرفي** : يتم على يد المعالج النفسي وذلك بمعرفة السبب ومحاولة التخلص من تلك المسببات بكل الوسائل الممكنة

كي يسير العلاج الدوائي مع العلاج النفسي وتكون النتائج مرضية لكلا الطرفين. يحاول المعالج النفسي بتشجيع المريض على التحلي بالشجاعة وقوة الإرادة بمحاولة التعرض إلى ما يخشاه ويخاف ويقلق منه والذي يسبب في زيادة وساوسه وتؤدي تلك المواجهة الشجاعة والحكيمة وعدم الهرب منها إلى دحر المرض والتخلص منه مع تكرار تلك المحاولات إلى أن يشفى المريض من مرضه بشكل تام.

خلص نفسك من مخاوفك:

استخدم هذه الطريقه للتخلص من الخوف،ردد عبارة«أنا أعتقد في الله وهو يسمعني وهو الذي يخلصني من كل مخاوفي».

تعرف على عجائب عقلك الباطن وكيفية عمله ووظائفه.

أتقن الطرق التي تساعدك على التغلب على خوفك، مارسها عمليًا الآن، سيستجيب اللاوعي وستتحرر من كل مخاوفك.

نفذ هذه الطريقة للتحرر من الخوف:

1)أفعل الشئ الذي تخشاه، وسيكون موت الخوف أكيدًا.قل لنفسك أنا سأقهر هذا الخوف وستسطيع قهره.

2)الخوف هو تفكير سلبي في عقلك، استأصله بالتفكير الإيجابي البناء، لقد قتل الخوف الملايين، والثقه أعظم من الخوف، أنه لايوجد شئ أقوى من الإيمان بالله والإيمان بالخير.

3)إن الخوف هو العدو الأكبر للإنسان، إنه وراء الفشل والمرض والعلاقات الإنسانيه السيئه. إن الحب يبعد الخوف، وهو ارتباط عاطفي بالأشياء الطيبه في الحياه، أغرق في الحب بأمانه واستقامه وعداله ونيه

حسنه ونجاح، عش في التوقع السعيد للأفضل وسوف يأتيك الأفضل دون شك.

4)قاوم إيحاءات الخوف بعكسها مثل قولك:«أنا غني،أنا رابط الجأش،أنا هادئ»وستكون النتائج مذهله.

5)الخوف هو سبب النسيان المؤقت وقت الإمتحانات الشفهية والتحريرية، ويمكنك التخلص من هذا الخوف بالتأكيد دائمًا على أنك تتمتع بذاكره قويه لكل شئ، أو تتخيل صديقًا يهنئك على نجاحك الباهر في الأمتحان. استمر وسوف تكسب.

6)إذا كنت تخشى عبور المياه أو السباحه، اسبح في خيالك بحريه، عرض نفسك للمياه عقليًا، أشعر ببرودة المياه ورعشة السباحه في حمام السباحه. أجعل الأمر حقيقيًا. إذا فعلت ذلك بنفسك ستضطر لنزول الماء وقهره. هذا هو قانون عقلك.

7)إذا كنت تخاف الأماكن المغلقه مثل المصعد وصالات المحاضرات إلى آخره، استخدم المصعد عقليًا، وأمتدح كل أجزاءه ووظائفه. ستندهش كيف زال خوفك بسرعة.

8) أنت مولود بنوعين فقط من الخوف، الخوف من السقوط والخوف من الضوضاء. وكل مخاوفك الأخرى مكتسبه، فتخلص منها.

9) الخوف الطبيعي أمر جيد والخوف غير الطبيعي سئ، ومدمر. والأستغراق المستمر في أفكار الخوف يؤدي إلى الخوف غير الطبيعي، والهواجس التي تتسلط على فكر الإنسان والعقد النفسيه، والخوف من

شئ ما يؤدي إلى الشعور بالرعب والإرهاب.

10)تستطيع التغلب على الخوف غير الطبيعي عندما تعلم أن قوة عقلك الباطن تستطيع تفسير الظروف وإخراج الرغبات الدفينه من قلبك، اعط على الفور إهتمامك وإخلاصك للرغبه التي هي عكس مخاوفك. هذا هو الحب الذي يطرد الخوف.

11) إذا كنت تخاف الفشل امنح النجاح إهتمامك.

- إذا كنت تخشى المرض تظاهر بأنك في صحه جيده.
- إذا كنت تخشى التعرض لحادث احتم بتوجيه ورعاية الله.
- إذا كنت تخشى الموت اعتقد في الحياة الآخره الأبديه مع العمل لها.

12) قانون الإستبدال العظيم هو الرد على الخوف.إن كل ماتخاف له حل في شكل رغبتك.إذا كنت مريضًا فإن رغبتك الصحه.إذا كنت في سجن الخوف، فإن رغبتك التحرر.توقع الخير.ركز عقليًا على الخير واعلم أن عقلك الباطن يجيبك دائمًا. وأنه لا يفشل أبدًا.

قانون الإستبدال: يجب أن تدرك أن معاناتك سينتج عنها شئ طيب. إنك لم تعان دون جدوى رغم أنه من الحماقه أن تستمر في المعاناه.

فمثلًا إذا ظللت مدمنًا للتدخين فإن ذلك سيؤدي إلى تدهور عقلك وجسدك. يجب أن تدرك أن قوة عقلك الباطن تساندك حتى إذا كنت أصبت بمرض يجب أن تبدأ في تخيل فرحة التحرر التي تنتظرك. إن هذا هو قانون الإستبدال. إن هذا التخيل الذي قادك إلى التدخين، دعه الآن يقودك إلى التحرر وسلام العقل. قد تعاني قليلًا ولكن من أجل

غرض بناء، قد تتحمله مثل أم تعاني آلام الوضع والمثل سوف تأتي ببنات أفكارك، وسيمنحك عقلك الباطن الكمال والرزانه.

13)إن الأشياء التي تخاف منها ليس لها وجود فعلي إلا مجرد أفكار في عقلك. الأفكار خلاقه ولهذا قال الفيلسوف:«إن الشئ الذي كنت أخشاه قد حدث لي، فكر في الخير وسيأتيك».

14) أنظر إلى مخاوفك عرضها لضوء العقل، تعلم أن تسخر من مخاوفك، هذا هو أفضل علاج.

15) لايوجد شئ يستطيع اضطرابك سوى فكرك وأفكارك أنت. وليس لإقتراحاتك وتصريحات وتهديدات الآخرين قوه. إن القوه داخلك أنت. وعندما تركز أفكارك على الخير، فإن قوة الله تساند أفكارك الخيره. إن هناك قوه خلاقه واحده وهي تتحرك في إنسجام وإئتلاف. وليس بها انقسامات ومعارك، إن مصدرها الحب، ولهذا السبب فإن قوة الخالق سبحانه وتعالى تدعم أفكارك الخيريه.

قوة الشخصية:

أشياء كثيرة يستطيع الإنسان بواسطتها أن يطور شخصيته، ويجعلها أكثر تأثيرًا وفعالية، ولكنه لا يرى إلا القليل منها، في هذه المقالة نكشف بعض الجوانب لقوة الشخصية، وربما يكون القضاء على الخوف أهمها.

سئلت سيدتنا عائشة رضي الله تعالى عنها عن أخلاق رسول الله ﷺ فردت بكلمة رائعة جمعت فيها صفات شخصية النبي الكريم، قالت: (كان خُلُقُهُ القرآن «ﷺ»)! وسوف يكون هذا الحديث منطلقنا في هذه

المقالة المهمة لكل منا.

الخوف والحزن

يؤكد علماء البرمجة اللغوية العصبية، أن أهم شيء في قوة الشخصية هو عدم الخوف، أو ما يعبّر عنه بالثقة بالنفس. ولكن كيف يمكن الحصول على شخصية لا تخاف؟ يعتبر العلماء أن أفضل طريقة للقضاء على الخوف أن تواجه ما تخاف منه. فلا يمكن لإنسان أن يكون قويًا ما لم يعالج ظاهرة الخوف عنده. والمشكلة أن المواجهة تتطلب شيئًا من القوة، إذن العملية عكسية.

كذلك يؤكد العلماء على ضرورة أن يظهر الإنسان بمظهر الإنسان الواثق من نفسه فلا يُظهر أية أحزان أو هموم أو ضعف. لأن الظهور بمظهر الإنسان الحزين يعطي انطباعًا بالضعف لدى الآخرين. إذن هنالك تأكيد من قبل العلماء على ضرورة عدم الخوف وعدم الحزن لتكسب الشخصية القوية.



العلاج بالاسترخاء

بدأ العلاج بإستخدام أسلوب الاسترخاء في العلاج النفسي منذ أن قدم العالم الأمريكي الشهير «جوزيف وولب» العديد من الأبحاث في استخدامه لذلك الأسلوب بنجاح في علاج العديد من الاضطرابات النفسية وعلى رأسها القلق النفسي. فتوتر عضلات الجسم يعتبر إستجابة قديمة عند الإنسان .. بحيث يمكن أن نطلق عليها اسم «الإستجابة الأثرية» – إذا صحت التسمية – فهي كالأعضاء الأثرية التي لم تعد ذات وظيفة حيوية في العصر الحالي.

ولكن كيف يمكنك التدريب على الاسترخاء ؟

أولا .. يجب أن تعلم أنك تتعلم الآن خبرة جديدة تمكنك فورًا من التخلص من القلق والتوتر النفسي إذا استطعت إجادتها. الاسترخاء هو إيقاف كامل ومؤقت لتوتر عضلات الجسم .. فالعضلات تكون في حالة من التوتر البسيط حتى أثناء النوم أو الراحة .. وهذا التوتر والانقباضات البسيطة يمكن ملاحظتها في حالات القلق والاضطرابات الإنفعالية .. وهذا التوتر هو شرارة توهج وإثارة مراكز الانفعال.

وما سنذكره الآن هو نموذج لتدريب كامل على الاسترخاء .. ولكن يجب أن تعلم أنك يمكن أن تمارس الاسترخاء لجزء من عضلات الجسم .. ولدقائق معدودة وفي أي مكان قبل أو عقب التعرض لموقف قلق أو مزعج.

وأن التدريب والوصول إلى مستوى جيد من التحكم في الانفعالات عن طريق الاسترخاء يتطلب التركيز في ممارسة التمرينات كما يتطلب الانتظام اليومي في التدريب لمدة ثلث ساعة أو أكثر .. ولمدة أسبوع أو أكثر.

أيضًا كلما ازدادت قدرة الفرد على إرخاء عضلاته حتى درجة الشعور بالتنميل أو بفقدان الإحساس بالعضلات أو بجزء من الجسم .. كلما زاد ذلك كلما ازداد التأثير المضاد للقلق وبالتالي تكون النتائج أفضل وأكثر إيجابية.

كما يمكن أن يستعين الفرد بتسجيل خطوات الاسترخاء والعبارات التى يقولها لنفسه (الإيحاء الذاتي) لتساعده على التركيز الذهني وعلى طرد أي أفكار أخرى ..كما يمكنه أن يسجل تلك العبارات بصوت هادئ عميق على شريط كاسيت واستعماله أثناء تدريبات الاسترخاء.

والتدريب التالي هو نموذج لتدريب كامل يمكن أن يستغرق ما بين (20-30 دقيقة) خاصة في بداية ممارسة تمرينات الاسترخاء، وخلال الإسبوع الأول إلا أنها تقل بعد ذلك.

وخطوات التدريب كالآتي:

- اختر حجرة هادئة .. أو مكانًا مريحًا يمكن أن تمدد جسمك عليه .. ويمكن أن تمارس الاسترخاء وأنت جالس أيضًا .. أغمض عينيك وأنت مستلق في ذلك الوضع المريح .. وجسمك في حالة ارتخاء
- ابدأ بالتركيز على عضو واحد .. وليكن ذراعك الأيسر .. ثم

أغلق راحة يدك اليسرىٰ بمنتهىٰ القوة .. وردد لنفسك بصوت غير مسموع .. وبذهن صاف غير :مشتت .. العبارات الآتية:

«إنني أقبض راحة يدي اليسرىٰ الآن بقوة .. وكل انتباهي وتفكيري وتركيزي في عضلات قبضة يدي وهي تتوتر وتشتد بقوة».

• لاحظ أن عضلات اليد .. وعضلات مقدمة الذراع الأيسر تتوتر وتنقبض بشدة يجب أن تلاحظ هذا التوتر وأن تشعر به وتحسه جيدًا .. وأن يستغرق ذلك مابين ثوان تقريبًا.

ثم توقف عن هذا .. وأرخ يدك اليسرىٰ تمامًا .. ثم ضعها علىٰ مكان مريح. .أو علىٰ وسادة قريبة .. أو امددها بجوار جسمك.

واشعر بالفرق بين حالة التوتر .. وحالة الاسترخاء في عضلات الذراع .. مرددًا لنفسك بصوت داخلي «أنا أشعر الآن بالاسترخاء الشديد في عضلات يدي اليسرىٰ» .. واستمتع بهذا.

استمر في هذا مدة حوالي 10 ثوان تقريبا .. ثم كرر الخطوتين 3،2 بنفس الطريقة تماما.



كيف تقاوم الأحزان ؟

هناك حقيقة هامة يجب أن نعرفها وهي أنه في أثناء الحالات العاطفية المصاحبة للإضطرابات العصبية يكون التنفس سطحيًا كما في حالات الاكتئاب وبالمثل يكاد يتوقف التنفس عند الخوف. والخوف والاكتئاب هما أشد أنوع الشرور التي يصادفها الكثيرون وهنا نجد علاقة قوية بين العقل والجسم، فالاكتئاب أو أنقباض النفس يجعل التنفس سطحيًا وإذا حاولنا أن نجعل التنفس العميق الكامل يكون أقل تعرضا للإصابة بنوبات الإكتئاب. لذلك يجب أن تمارس تمارين التنفس العميق يوميًا وأنسب الأوقات لتأدية هذه التمرينات هي في الصباح قبل تناول الأفطار وربما كان من المستحسن أن تأخذا في الصباح الباكر حمامًا دافئًا يعقبه الاغتسال بالماء البارد مع القيام بتمارين التنفس العميق أثناء عملية التجفيف والاستمرار بعد التجفيف في تأدية تمارين التنفس لبضع دقائق أخرىٰ في الوقت الذي تقوم فيه بتدليك الجسم باليدين من الرأس إلىٰ أخمص القدم وسوف تدهش عندما تشعر بنفسك قويًا نشطًا نتيجة لهذه التمارين البسيطة وسوف يزول الخمول الذي كنت تشعر به عند اليقظة صباحًا:

ويشكو البعض من أنهم يشعرون ببعض الدوار أثناء قيامهم بتمارين التنفس سواء كانوا واقفين أو جالسين وسواء كنت تشعر بمثل هذا الدوار أو لا تشعر به فالاعتقاد السائد أن من يقوم بتمارين التنفس

العميق يشعر بنشاط جسماني خفيف فالتنفس حركة طبيعية لأن سرعة الدورة الدموية وسرعة ضربات القلب تستلزم تمدد الرئتني واتساعهما.

وإذا كنت ممن اعتاد الاستحمام مساءً فيمكنك أن تمارس تمارين التنفس العميق صباحا مصحوبة ببعض هذه التمارين البسيطة.

قف واضعًا يديك على الفخذين - والقدمان متلاصقان- ثم أرفع الساق اليمنى ببطء لتصبح في وضع أفقي وفي نفس الوقت تنفس تنفسًا عميقًا ثم ارجع بساقك إلى وضعها الأول في الوقت الذي تخرج فيه هواء الزفير ثم أفعل بساقك اليسرى ما فعلته بساقك اليمنى وبعد تكرار هذه التمارين أثنتى عشرة مرة قف - والقدمان متباعدتان قليلا والذراعان إلى الجانبين- وخذ نفسًا كاملا في الوقت الذي ترفع فيه الذراعين مستقيميتين إلى الأمام إلى أعلى حتى تصبحا في وضع عمودي فوق رأسك ثم اخفضهما يمينًا ويسارًا حتى تصبحا في مستوى الكتفين وأخرج هواء الزفير في الوقت الذي تخفض فيه الذراعين ثم استمر في خفض الذراعين حتى تصبحا ملاصقتين للجنبين كرر هذا التمرين أثنتى عشرة مرة كما فعلت في التمرين الأول.

وليس هناك ما هو أبسط من هذين التمرينين ولسنا بحاجة إلى تمارين أخرى أكثر تعقيدًا وغني عن الذكر أن هواء الشهيق يجب أن يكون نقيا والأفضل أن يؤدي التمرين أمام نافذة مفتوحة إذا لم يكن الطقس شديد البرودة.

وما وصفناه هو بطبيعة الحال تمارين التنفس العميق العادية ولكي

تربطها تمامًا بالاسترخاء يجب أن تجعل نفغسك تشعر بأن جسمك يهبط بكامل ثقله في اللحظة التي تنتهي فيها عملية الزفير كما يجب أن تدع جسمك يتوقف بخفة عن الهبوط قبل البدء في تكرار عملية الشهيق. وسوف تستشعر الراحة في تلك اللحظة وفي هذه التمارين الكفاية لفترة الصباح وعليك كلما سنحت الفرصة أثناء النهار أن تؤدي تمارين التنفس عشر مرات أو أثنتى عشرة مرة فوقت ذهابك إلى عملك ورجوعك منه والفترة المخصصة لتناول الغداء وفترات الراحة كل هذه أوقات تناسب القيام بمثل هذه التمارين. وإذا أهممت بالأمر فسوف تجد لذلك فرصًا عديدة ففي أثناء صعود السلم أو الذهاب من حجرة إلى أخرى أو من قسم إلى آخر تستطيع القيام بهذه التمرينات ويستحسن مهما كان نوع التمرين أن تتجنب الإجهاد: فلا تدفع نفسك دفعًا وإذا عددت مرات الشهيق فستجد أن هذا العدد يزداد بالتدريج كلما تقدم بك الوقت وذلك دون أن تجهد نفسك كذلك يجب أن لا تجهد الصدر لكي تزيد حجمه فلتقف أثناء التمرين معتدلا على أن تحتفغظ بقامتك في وضعها الطبيعي المريح.

ويمكنك أن تؤدي تمارين التنفس العميق المنتظم وأنت جالس على مقعدك ويستحسن أن تكون جلستك معتدلة. كما يجب ألا يكون التنفس بالعمق الذي يكن عليه أثناء الوقوف او أثناء القيام بالتمارين الخفيفة وفي هذه الحالة سيمكنك أن تركز اهتمامك في حركة هبوط الجسم بكامل ثقله عند لحظة الإنتهاء من الزفير: بأن تتخيل أنك تغوص في المقعد تمامًا.





عش في حدود يومك

في ربيع عام ١٨٧١ التقط شاب كتابًا، وقرأ فيه اثنتين وعشرين كلمة، كان لها أبعد الأثر في تكييف مستقبله. كان الشاب طالبًا يدرس الطب في «مستشفى مونتريال العام» - بكندا - وحين أوشك على دخول الامتحان النهائي، ساوره القلق على مستقبله، ولم يدر ماذا يفعل، ولا كيف يكتسب خبرة، ولا كيف يكسب رزقه فيما لو تخرج.. لكنه بفضل هذه الكلمات الاثنتين والعشرين التي قرأها، أصبح أشهر طبيب في جيله. فهو الذي أسس مدرسة «جونز هويكنز» للطب، ذات الشهرة العالمية، وتربع زمنًا على كرسي الأستاذية في الطب بجامعة أكسفورد، وأنعم عليه ملك انجلترا بلقب «سير». وحين توفى نشرت سيرة حياته في مجلدين كبيرين من ١٤٦٦ صفحة، ذلك هو «سير وليم أوسلر»[1].

وهذه الكلمات الاثنتان والعشرون التى قرأها في ربيع عام ١٨٧١ في كتاب للأديب الإنجليزى الكبير «توماس كارليل» فأعانته على أن يبدأ حياة جديدة ناجحة لا يشوبها القلق هي: «ليس علينا أن نتطلع إلى هدف يلوح لنا باهتا على البعد، وإنما علينا أن ننجز ما بين أيدينا من عمل واضح بين»[2].

وانقضت على تخرج طالب الطب اثنتان وأربعون سنة. وفي ذات يوم من أيام الربيع المشرقة وقف «سير وليم أوسلر» يخاطب طلبة جامعة «بيل» فقال: إن رجلا مثله - احتل مقعد الأستاذية في أربع جامعات

(1)Sir William Osler
(2)«Our main business is not to see what lies dimly at a distance but to do what lies clearly at hand› - Thomas Carlyle.

مختلفة، ووضع كتابًا لق رواجًا كبيرًا - خليق بأن تتوافر له قوة ذهنية فريدة في نوعها، ولكن الأمر على العكس. فإن أخص أصدقائه يعلمون عنه أنه «عادي الذكاء»، «متواضع البديهة».

فما هو إذن سر نجاحه؟ لقد عزا ذلك إلى ما سماه «الحياة في حدود اليوم». فماذا كان يعني بذلك؟ قبل أن يلقى كلمته في طلبة «جامعة بيل» ببضعة أشهر، عبر الأطلنطى على عابرة محيط ضخمة، حيث شاهد القبطان يقف فوق برج الباخرة. ويضغط زرًا، فتجلجل آلات السفينة، ويحجب جانب منها خلف حاجز حديدي، ولا يبقى منها إلا ما يلزم السفينة في يومها. وقد شرح الدكتور أوسلر ذلك لطلبة جامعة بيل، ثم أردف شرحه قائلا: «وكل منكم أروع بيانًا من عابرة المحيط الضخمة، وهو يقدم على رحلة أطول بكثير من رحلة عابرة المحيط، فعليكم إذن أن تتعلموا السيطرة على (ألاتكم) فلا تبقوا منها إلا ما يلزم لرحلة اليوم، فذلك أدعى إلى إتمام الرحلة بسلام. فليتصور كل منكم نفسه واقفًا فوق البرج - كما فعل قبطان السفينة - وليتخيل أنه يضغط زرًا، فيسمع صوت الأبواب الحديدية وهي تغلق على الماضي - الماضي الذي لم يعد له وجود - ثم ليضغط زرًا آخر، فتسدل ستائر حديدية على المستقبل - المستقبل الذى لم يولد بعد - وبذلك يضمن السلامة في يومه هذا. أغلقوا الأبواب على الماضى .. وأوصدوها دون المستقبل، وعودوا أنفسكم العيش في حدود اليوم».

هل كان الدكتور «أوسلر» يعنى أنه لا ينبغي لنا أن نستعد للغد أو نفكر فيه؟ كلا! فقد مضى في خطبته تلك فقال «إن أفضل الطرق للاستعداد للغد، هى أن نركز كل ذكائنا وحماستنا في إنهاء عمل اليوم

علىٰ أحسن ما يكون .. هذا هو الطريق الوحيد الذي نستعد به للغد!».

وقد نصح الدكتور «أوسلر» طلبة جامعة «بيل» أن يبدؤا يومهم بالدعاء الذي كان يتلوه السيد المسيح «خبزنا كفافنا أعطنا اليوم» وذكرهم أن هذا الدعاء كان من أجل خبز «اليوم»، وحسب. فلا هو يحتج علىٰ الخبز الردئ الذي كان بالأمس، ولا هو يقول مثلا: «يا إلهي، لقد عم الجفاف، ونخشىٰ ألا نحصل علىٰ خبزنا في الخريف القادم»، أو «لو أنني يا إلهي، فقدت وظيفتي، فكيف أحصل عندئذ علىٰ الخبز!».

كلا، إن هذا الدعاء يطلب خبز اليوم فقط، فخبز اليوم هو وحده الذىٰ يمكنك من أن تعيش اليوم!

ولقد اعترض الكثيرون علىٰ قول السيد المسيح: «... فلا تهتموا للغد، ولأن الغد يهتم بما لنفسه. يكفىٰ اليوم شره». وقال هؤلاء المعترضون: «كيف لا نفكر في الغد، بل ينبغي أن نفكر فيه، وأن نتأهب له. ينبغي أن نوفر مالا لأوقات الشيخوخة، وأن نعد المشروعات لمستقبل حياتنا».

وهذا حق! نعم يتحتم عليك أن «نفكر» في الغد، وتعد العدة له، ولكن لا يجب أن «تهتم» له والهم مرادف للقلق ففي خلال الحرب الماضية. رسم قوادنا الخطط للمستقبل. ولكنهم لم «يهتموا للمستقبل» فقد قال «الأميرال ايرنست كنج» قائد بحرية الولايات المتحدة: «لقد جهزت أحسن المقاتلين، بأحدث العتاد الموجود لدينا، ووجهتهم أحكم توجيه، وهذا كل ما أستطيعه فإذا غرقت سفينة ولم يسعني أن أنتشلها. وإذا كان مقدرًا لها أن تغرق ولم يسعني أن أمنعها فأجدي علىٰ أن أشغل وقتي بالتفكير في مشكلات الغد بدلا من أن أضيعه في التحسر علىٰ الماضي. وفضلا عن هذا، فلو أنني أخذت في التحسر علىٰ الماضي لما

عمرت في هذه الحياة طويلا».

وإنك لتجد – سواء في الحرب أو في السلم– أن الإختلاف الرئيسي بين التفكير المتزن، والتفكير الأحمق، هو أن التفكير المتزن يعالج الأسباب والنتائج، ويُفضي إلى خطة منطقية إنشائية، وأما التفكير الأحمق فيُفضي إلى التوتر والانهيار العصبي.

حظيت أخيرًا بمقابلة «آرثر هيز سلزبرجر» وهو ناشر جريدة «نيويورك تايمز» إحدى كبريات الصحف في العالم، فقال لي: «إنه عندما نشبت الحرب العالمية في أوروبا، ساوره الجزع والإشفاق من المستقبل، حتى استحال عليه أن ينام، فكان كثيرًا ما يصحوا من نومه ليلا، فيتناول قلمًا وقرطاسًا وينظر إلى صورته في المرآة، وينقلها على القرطاس! ولم يكن يعرف شيئا عن فن الرسم، ولكنه كان يرسم كيفما اتفق، لكي يبعد القلق عن ذهنه. وذكر لي «مستر سلزبرجر» أنه لم يستطع مع ذلك أن يطرد القلق، وأن ينعم بالراحة والسلام، إلا اتخذ له شعارًا هو هذه الكلمات الثلاث المقتطفة من التراتيل الدينية: «خطوة واحدة تكفيني» وهذا هو الترتيل:

«خذ بيدي أيها الضوء الكريم، وثبت قدمي ...»

«إنني لامع في الأفق البعيد ... خطوة واحدة تكفيني»

وفي هذا الوقت نفسه، كان هناك شاب – في مكان ما من أوروبا – يرتدي البدلة العسكرية، ويتلقن مثل هذا الدرس. ذلك هو «تيد بنجرمينو» من أهالي بلتيمور بولاية ماريلاند.

وقد كتب إلى «تيد بنجرمينو» يقول: «في إبريل عام ١٩٤٥ اجتاحني القلق حتى سبب لي داء عضالا في (القولون) عانيت منه الألم المرير. ولو

أن الحرب لم تنته يوم انتهيت، لكنت قد أصبت بانهيار تام.

فقد كنت أعمل ضابطًا في لجنة (سجلات القبور) التابعة لفرقة المشاة الرابعة والتسعين. وكانت مهمتي أن أساهم في إعداد سجلات بأسماء الجنود والضباط القتلى والمفقودين، والنازلين بالمستشفيات، كما كنت أساهم فضلا عن هذا، في استخراج جثث القتلى من الحلفاء والأعداء على السواء، الذين دفنوا على وجه العجلة أثناء احتدام المعركة. وكان عليّ أيضًا، أن أجمع مخلفات هؤلاء القتلى، لأرسلها إلى آبائهم أو ذويهم المقربين الذين يحلون مثل هذه المخلفات محلا كبيرًا من نفوسهم. ومن هنا اعتراني القلق، خشية أن يوقعني الإرتباك في خطأ جسيم. وكنت، إلى هذا، دائم التساؤل:

«ترى، أيمكن أن تتاح لي النجاة بعد هذا كله؟ أيقدر لي أن أحمل بين ذراعي طفلي الأوحد الذي يبلغ من العمر ستة عشر شهرًا، والذي لم أكن قد رأيته بعد؟» كنت قلقًا، مجهدًا، حتى إنني فقدت من وزني أربعة وثلاثين رطلًا. وأوشك القلق والإجهاد أن يدفعا بي إلى الجنون. كنت أنظر إلى يدي، فلا أرى غير عظام يكسوها الجلد، فيستبد بي الفزع من أن أعود إلى وطني آدميا محطمًا، وأنفجر باكيًا كالطفل .. وكنت أنفجر باكيًا في كل مرة أخلو فيها إلى نفسي.. وقد حدث عقب إحدى المعارك الكبرى، أن انتابتني نوبة طويلة من البكاء، كدت أفقد الأمل خلالها في أن أعود شخصًا طبيعيًا مرة أخرى وانتهى بي المطاف إلى مستشفى حربي. وهناك وجه إليّ الطبيب نصيحة غيرت مجرى حياتي تمامًا. فبعد أن فحصني فحصًا دقيقًا، أنهى إليّ بأن مشكلتي ليست جسمانية، وإنما هي عقلية ... قال: «اسمع ياتيد .. إني أريدك أن تنظر إلى حياتك كأنها ساعة

زجاجية كتلك التي استخدمت قديما لتحديد الوقت. أنت تعلم أن هناك آلافًا من حبات الرمل توضع في نصف هذه الساعة الأعلى فتمر ببطء، وفي نظام دقيق من خلال القربة الضيقة إلى نصفها الأسفل، فلا أنت ولا أنا نستطيع أن ندفع بأكثر من حبة واحدة إلى عنق الساعة دون أن يصيبها بخلل. وأنت وأنا والناس جميعًا كهذه الساعة الزجاجية. فعندما تصحو في الصباح نجد مئات الأعمال في انتظارنا، فإذا لم نصف هذه الأعمال كُلًا بدوره، وعلى حدة، في بطء وانتظام، كما تنزلق حبات الرمل من عنق الساعة الزجاجية، فإننا نعرض كياننا الجسماني والعقلي لخطر التحطيم» .. وقد سرت وفقا لهذه الفلسفة منذ ذلك اليوم التاريخي. وقد أنقذتني هذه النصيحة جسمانيًا وعقليا أثناء الحرب، وساعدتني كثيرًا في عملي بعد انتهاء الحرب، فقد واجهت من المشكلات المتعلقة بعملي ما يعد بالعشرات. وكلها تتطلب الإنجاز في وقت قصير محدود. وبدلا من أن أسمح لأعصابي بأن تثور، كنت أتذكر نصيحة الطبيب، وأرددها لنفسي: «حبة واحدة من الرمل في الوقت الواحد .. عمل واحد في الوقت الواحد» ومازالت أكرر ذلك حتى أصبحت وفي وسعي أن أنجز أعمالي بمعزل عن القلق الذي كاد يحطمني في ساحة المعركة».

من الحقائق المروعة أن تصف عدد الأسرة التي في مستشفياتنا، يشغله أناس يثقلهم الإرهاق العصبي والعقلي .. أناس ناؤا بعبئهم الثقيل من الماضي المتراكم، والمستقبل المخيف. لقد كان في وسع الكثيرين من هؤلاء المرضى أن يذرعوا الآن شوارع المدينة سعداء مرحين، ناجحين في حياتهم، لو أنهم وعوا قول السيد المسيح: «لا تهتموا للغد!» أو لو وعوا قول سير وليم أوسلر: «في حدود يومك».

أنت وأنا نقف اللحظة في ملتقى طريقين أبديين: الماضي الفسيح الذي ولى بغير رجعة .. والمستقبل المجهول الذي يطارد، الزمن، ويتربص بكل لحظة حاضرة .. ولسنا بمستطيعين العيش ولو بمقدار جزء من الثانية في أحد هذين الطريقين الأبديين .. فإذا حاولنا ذلك لم تجدنا المحاولة إلا تحطيم أجسامنا وعقولنا. وإذن فدعنا نرض بالعيش في الحاضر الذي لا يمكن أن نعيش إلا فيه .. دعنا نعيش اليوم إلى أن يحين وقت النوم. لقد كتب الروائي الكبير (روبرت لويس ستيفسون) يقول: «كل امرئ يستطيع أن يحمل عبئه، مهما ثقل، إلى أن يرخي الليل سدوله. وكل امرئ يستطيع أن ينجز عمل يوم واحد مهما صعب. وكل امرئ يستطيع أن يعيش قرير العين راضيًا، صبورًا، محبًا، نقيا، إلى أن تغرب الشمس. وهذا هول كل ما تبغيه منا الحياة في الحقيقة».

نعم، هذا هو كل ما تتطلبه منا الحياة، ولكن (مسزا. ك. شيلدز)، من أهالي ولاية متشيجان، تملكها اليأس مرة إلى حد الإشراف على الإنتحار، قبل أن تتعلم كيف تعيش إلى أن يحين وقت النوم! روت لي مسز شيلدز أنها فقالت: «في عام ١٩٣٧ فقدت زوجي، فانتابني الحزن الشديد، فضلا عن الفقر المدقع الذي وجدت نفسي أكابده. فكتبت إلى مخدومي السابق (مستر ليون روش) صاحب شركة (روش كارلر) في مدينة كانساس أطلب عملا واستطعت أن أحصل على عملي السابق، وهو بيع الكتب إلى المدارس الريفية والداخلية (بالعمولة). وكنت قد بعث سيارتي حين انتاب المرض زوجي، ولكني استطعت تدبير شئ من المال دفعته دفعة أولى في سيارة مستعملة، وعدت أبيع الكتب من جديد. وكنت أظن أن العودة إلى العمل قد تذهب بعض حزني، ولكن خاب فألي.

«وفي ربيع عام ١٩٣٨ . اقتضاني العمل أن أرتحل إلى بلدة (فرساي) بولاية ميسوري. وهناك استشعرت الوحدة والاكتئاب، حتى إني فكرت جديًا في الانتحار .. فقد لاح لي أن استمرار حياتي على هذا المنوال أمر مستحيل. إذ كنت أخشى أن أستيقظ كل يوم لأواجه الحياة التي أظلمت في عيني، وكنت دائمة القلق: أخشى ألا أستطيع تسديد أقساط السيارة، أو دفع إيجار الغرفة. وأخشى ألا أجد طعامًا أقتات به .. وأخشى أن تتدهور صحتي فلا أجد الطبيب. وما منعني من الانتحار إلا شيئان: «تصوري مقدار حزن شقيقتي لموتي، وعدم توافر ما يكفي من المال لجنازتي!».

«وفي ذات اليوم .. قرأت مقالا انتشلني من هذه الوهدة ووهبني القدرة على مواجهة الحياة. ولن أفتأ أشكر لهذه الحملة التي قرأتها في ذلك المقال، وهي: «ليس اليوم الجديد إلا حياة جديدة لقوم يعقلون!».. في كتبت لفوري هذه الجملة على الآلة الكاتبة، وألصقتها على نافذة سيارتي في مواجهة مقعد القيادة لكي أراها طوال وقت قيادتي للسيارة، لقد علمتني هذه العبارة أن أعيش كل يوم على حدة، وأن أنسى الأمس، وألا أفكر في الغد».

«وقد استطعت أن أتغلب على الخوف من المرض، والخوف من الحاجة، وأنا الآن سعيدة ناجحة، وفضلا عن هذا فأنا أعلم أنني لن أرتد خائفة قلقة مرة أخرى، مهما واجهني من مصاعب الحياة، كما أعلم أنه لا حاجة بي إلى الخوف من المستقبل، مادامت أعيش كل يوم على حدة، ومادامت أعلم أن كل يوم جديد إنما هو حياة جديدة لقوم يعقلون».

من تظنه نظم الكلمات التالية:

«ما أسعد الرجل .. ما أسعده وحده، ذلك الذي يسمى اليوم يومه،

والذي يقول، وقد أحس الثقة في نفسه:

يا أيها الغد، كن ما شئت.

فقد عشت اليوم لليوم، لا غده ولا أمسه..؟»

إنها تبدو متمشية مع روح العصر الحديث .. أليس كذلك؟ لكنها كتبت قبل ميلاد المسيح بثلاثين عامًا .. كتبها الشاعر الروماني «هوراس».

ومن أفجع الحقائق التي أعرفها عن الطبيعة الإنسانية، أننا جميعًا ميالون إلى نبذ الحياة! إننا يلذ لنا جميعا أن نحلم بروضة مزهرة عبر الأفق، بدلا من أن ننعم بالأزاهير المتفتحة خارج نوافذنا في يومنا هذا.

فلماذا كنا من الحمق بهذه الدرجة!

كتب (ستيفن ليكوك) يقول: «ما أعجب الحياة!» يقول الطفل: «عندما أشب فأصبح غلامًا» .. ويقول الغلام: «عندما أترعرع فأصبح شيخًا متفرغًا» .. فإذا واتته الشيخوخة، تطلع إلى المرحلة التي قطعها من عمره، فإذا هي تلوح كأن ريحا اكتسحتها اكتساحا. إننا لا نتعلم، إلا بعد فوات الأوان، أن قيمة الحياة في أن نحياها، في أن نحيا كل يوم منها وكل ساعة».

لقد أوشك (ادوارد ايفانز) من أهالي ديترويت، أن يقتل نفسه قلقًا واكتئابا، قبل أن يتعلم أن قيمة الحياة في أن يحياها، في أن يحيا كل يوم منها وكل ساعة« .. نشأ (ايفانز) فقيرًا، معدما، يكتسب رزقه من بيع الجرائد، فقد اشتغل كاتبًا في محل بقالة، ثم التحق بوظيفة مساعد لمدير مكتبة، كل ذلك هو يعول سعة أشخاص، ويكد ليوفر لهم القوت. ورغم أن أجره عن عمله الأخيرة كان ضئيلا، فإنه كان يخشى الإستقالة منه، مخافة أن يتصور هو وعائلته جوعًا. وانقضت ثمانية أعوام قبل أن يستجمع

(ايفانز) أطراف شجاعته، ليبدأ عملا مستقلا. وقد بدأ عمله المستقل برأس مال مقترض قدره خمسة وخمسون دولارًا. لكنه أصبح يربح عشرين ألف دولار في العام! ثم حلت به نكبة. فقد أمد صديقًا له بمبلغ كبير من المال فما لبث الصديق أن أفلس!.. وفي أعقاب هذه الكارثة حلت كارثة أخرى. فقد أفلس، بدوره المصرف الذي يودع فيه (ايفانز) أمواله جميعًا. وأصبح (ايفانز) فإذا هو مفلس لا يملك مليما واحدًا، بل أصبح مدينًا أيضا بمبلغ ستة عشر ألف ريال. ولم تتحمل أعصابه ذلك كله، قال لي: «لم أستطع أن آكل أو أن أنام. وانتابني المرض .. المرض الذي جره على القلق ولا شئ غير القلق، وبينما أنا أسير ذات يوم، أدركني الإعياء، وتهاويت في عرض الطريق. وحملني الناس إلى بيتي. ولم ألبث حتى تفجر جسمي بثورًا مؤلمة. حتى إن مجرد الرقاد في الفراش أصبح محنة شديدة. وكان هزالي يزداد يوما عن يوم، وأخيرًا أنهى إلى الطبيب أنني لن أمكث حيًا أكثر من أسبوعين! وصدقت ذلك، وكتبت وصيتي، ولبثت في الفراش أنتظر النهاية المحتومة. لم يعد حدى إذ ذاك الخوف ولا القلق، ومن ثم امتثلت للأقدار واسترخيت، ورحت في يوم عميق. ولم يكن مجموع ما قطعته في النوم خلال الأسابيع الماضية يزيد على ساعتين! ولكني وقد أوشكت مشكلتي أن تحل بالموت، استغرقت في النوم كالطفل، وبدأت المتاعب التي كنت أحسها تختفي وعادت إلى شهيتي، وازداد وزني مرة أخرى، لفرط دهشتي!

ومرت أسابيع قليلة، فاستطعت أن أمشي متوكئا على عصاتين، ثم مرت ستة أسابيع فاستطعت أن أعود مرة أخرى إلى العمل! وكنت قبل مرضي أربح عشرين ألف ريال في السنة، ولكني اليوم قانع بعمل يدر

على ثلاثين ريال في الأسبوع. ولقد وعيت الدرس الآن. فمحوت القلق من نفسي. وركزت كل وقتي، ونشاطي، وحماستي في عملي الجديد».

وقد تقدم (ايفانز) كثيرًا في عمله المتواضع ذاك، فلم تمض سنوات قلائل حتى أصبح مديرًا للشركة التي يعمل بها .. شركة (ايفانز) للإنتاج! وعندما توفي (ايفانز) عام ١٩٤٥، كان يعد رجلا من أشد رجال الأعمال في الولايات المتحدة نجاحًا. وإذا قدر لك أن تطير يومًا فوق جرينلاند، فقد تهبط في (مطار ايفانز) المطار الذي أطلق عليه اسمه تخليدًا لذكراه.

وإليك مغزى هذه القصة: لم يكن (ادوارد ايفانز) ليحرز النجاح الذي أحرزه في ميدان الأعمال، وفي الحياة عمومًا، لو لم يقدر له أن يعيش في حدود يومه، وأن يمحو القلق على الماضي والمستقبل.

منذ خمسة آلاف سنة قبل الميلاد، قال الفيلسوف الإغريقي (هرقليط): كل شئ يتغير، إلا قانون التغير إنكم لا تهبطون نهرًا بعينه مرتين .. فالنهر يتغير كل ثانية، وكذلك الرجل الذي يهبطه فالحياة في تغير لا ينقطع، والشئ الأكيد في هذه الحياة هو اللحظة التي نعيش فيها، فلماذا نشوه جمال لحظتنا هذه ويمنا هذا، ويحمل هموم المستقبل الذي يخضع لقانون التغير؟

وفي هذا المعنى نفسه وضع الرومان الأقدمون مثلا من كلمتين Carpe Diem استمتع باليوم» أو «استمسك باليوم». نعم! اسمتمسك باليوم، وسأتخلص منه أكثر ما تستطيع.

وهذه بعينها هي فلسفة (لويل توماس Lowell Thomas) في الحياة. وقد أمضيت أخيرًا عطلة نهاية الأسبوع في مزرعته، فلاحظت أنه استخرج هذه الكلمات من (مزمور ١١٨ عدد ٢٤) ووضعها داخل

إطار علقه على جدران استوديو الإذاعة الخاص به لكي يراها في معظم الأوقات.

وكان (جون راسكن John Ruskin) يضع على مكتبة قطعة من الحجر، منقوش عليها كلمة واحدة هي: «اليوم!» وأنا لا أضع قطعة من الحجر على مكتبي، وإنما ألصق على مرآتي قصاصة ورق مكتوبة عليها هذه القصيدة، لكي أطالعها كل صباح .. قصيدة كان (سير وليم أوسلر) يحتفظ بها على مكتبه، وهي من نظم الكاتب الهندي الشهير (كاليداسا):

«تحية إلى الفجر!

انظر إلى هذا اليوم!

إنه الحياة. جوهر الحياة

في ساعاته القليلة

تكمن حقيقة وجودك

معجزة النمو

ومجد العمل

وروعة الإنتاج

فالأمس ليس إلا خيالا

أما اليوم إذا عشناه كما ينبغي، فإنه يجعل من الأمس حلما سعيدًا، ويجعل من الغد خيالا حافلا بالأمل.

هكذا يجب أن نحيي الفجر!»

وإذن فأول ما ينبغي أن تعرفه عن القلق هو هذا:

«إذا أردت أن تطرد القلق من حياتك، فافعل كما فعل (سير وليم أوسلر)».

١ - أغلق الأبواب على الماضي والمستقبل.

لماذا لا تسأل نفسك وتدون إجابتك عنها هنا:

أ - هل أميل إلى نبذ الحاضر لأفكر في المستقبل؟ أتراني أحلم بروضة سحرية مزهرة عبر الأفق، بدلا من أن أنعم بالزهور المتفتحة من حولي؟

ب - هل أجعل حياة اليوم مريرة بتحسري على ما حدث في الماضي الذي ولى ولم يعد له كيان؟

ج- هل أستيقظ كل صباح مغرمًا بأن «استمسك باليوم» لكي أستخلص منه أقصى ما أستطيع؟

د -أتراني أحصل من الحياة على أكثر مما أحصل عليه الآن، لو أنني عشت في حدود يومي؟

و-متى أبدء بتطبيق هذا المبدأ؟ الأسبوع القادم؟ اليوم؟





وصفة سحرية لتبديد الحزن

أتريد «وصفة» ناجحة، حاسمة، أكيدة المفعول، لتهدد بها القلق؟ وصفة تستطيع تطبيقها في التو واللحظة، قبل أن تتمادى في قراءة هذا الكتاب؟

إذن دعني أحدثك عن الطريقة التي ابتكرها «ويليس كاريير» المهندس النابغة، الذي أسس صناعة آلات تكييف الهواء، والرئيس الحالي لشركة «كاريير» الشهيرة في سيراكيوز – نيويورك. إنها من أحسن الطرق التي سمعت بها لعلاج القلق، وقد استقيتها من مستر كاريير نفسه، عندما كنا نتناول الغداء ذات يوم معًا في نادي المهندسين بنيوريوك.

قال لي مستر (كاريير): «عندما كنت شابا، اشتغلت في (شركة فورج) بمدينة (بفلو) بولاية نيويورك. وعهد إلى ذات يوم في ابتكار آلة لتنقية الغاز في مصنع تابع لشركة (بتسبرج للأواني الزجاجية) في مدينة (كريستال) بولاية ميسوري، وهو مصنع تكلف إنشاؤه مليون ريال. وكانت طريقة تنقية الغاز حديثة العهد في ذلك الوقت، ولم تجرب من قبل مرة واحدة. وصادفتني. في أثناء عملي بمدينة كريستال صعاب لم أعمل لها حسابًا، فإن الطريقة التي ابتكرتها لتنقية الغاز لم تأت كما أرجو، ولم تف بما قطعته الشركة التى أعمل بها لمصنع الأواني من ضمان.

وذهلت للفشل الذي منيت به، وأحسست كأنما ضربني شخص على أم رأسى، وشعرت باضطراب في معدتي وأمعائي. وانتابني قلق حال بيني وبين النوم.

وأخيرًا هداني تفكيري إلى أن القلق لن يجديني شيئا، فأخذت أفكر في طريقة أحل بها مشكلتي دون القلق، واهتديت إلى طريقة كان لها

أروع النتائج، ومازالت أستخدمها منذ سبعة وثلاثين عامًا، وإنها لبسيطة ميسورة، يستطيع كل إنسان استخدامها. وهي تتكون من ثلاث خطوات.

الخطوة الأولى: أخذت أحلل الموقف بأمانة تامة، وقدرت أسوأ ما يمكن أن يحدث؛ كنتيجة لفشلي. فمن المؤكد أنني لن أسجن، ولن أقتل .. ولكن هناك احتمال بأن أفقد وظيفتي كما أن هناك احتمالا بأن تخسر شركتي مبلغ عشرين ألف ريال أنفقتها على الآلات التي عهد إلى ابتكارها، وهذا هوا أسوأ الاحتمالات.

الخطوة الثانية: فلما فرغت من تصور أسوأ ما عساه أن يحدث، وطدت نفسي على قبوله إذا لزم الأمر، وقلت لنفسي سيكون هذا الفشل نقطة سوداء في سجلي، وقد يتسبب في أن أفقد وظيفتي، فإذا فصلت، فإني أستطيع الحصول على وظيفة أخرى .. أما رؤسائي، فإنهم يعلمون أننا نجرب ابتكارًا جديدًا لتنقية الغاز، فإذا كانت التجربة قد كلفتهم عشرين ألف ريال، ففي وسعهم احتمال فقد هذا المبلغ، وفي استطاعتهم إضافته إلى الميزانية المخصصة للأبحاث.

فلما انتهيت من تصور أسوأ ما يمكن أن يحدث، ووطدت العزم على قبوله إذا لزم الأمر، حدث شئ أدهشني. فقد وسعني الاسترخاء، وشعرت بالطمأنينة، التي افتقدتها منذ أيام، تسلل إلى نفسي.

الخطوة الثالثة: وعقب ذلك، كرست وقتي محاولا إنقاذ ما يمكن إنقاذه من هذا الفشل، الذي أعددت نفسي لمواجهته.

فأخذت أفكر في الوسائل التي يمكن أن أقلل بها من الخسارة التي تقدر بعشرين ألف ريال. وأجريت عدة اختبارات، فتبين لي أننا إذا

أنفقنا خمسة آلاف ريال أخرى على استحضار معدات إضافية، فقد تحل المشكلة، ولا يبوء عملنا بالفشل. وقد حدث هذا فعلا. وكسبت شركتنا خمسة عشر ألف ريال بدلا من أن تخسر عشرين ألفا!!

وكان من الجائز أن لا يحدث هذا، لو أنني استمررت في القلق. فإن من أسوأ مميزات القلق، أنه يبدد القدرة على التركيز الذهني. فنحن عندما نقلق، تتشتت أذهاننا، ونفقد كل قدرة على البت أو اتخاذ قرار حاسم، لكننا عندما نقر أنفسنا على مواجهة أسوأ الاحتمالات، ونعد أنفسنا ذهنيًا لمواجهته، فإننا بذل نضع أنفسنا في موقف يسعنا فيه أن نركز أذهاننا في صميم المشكلة.

هذه التجربة التي ذكرتها، حدثت منذ عدة سنوات مضت، وقد أخذت في تطبيق هذه الطريقة التي ابتدعتها لمواجهة القلق منذ ذلك الوقت، وكنتيجة لذلك أكاد أكون قد خلصت حياتي من القلق إطلاقا».

فلماذا كانت طريقة (ويليس كاريير) عملية شديدة النفع من الوجهة السيكولوجية؟ لأنها تخصلنا من الغيوم الكثيفة التي نتخبط فيها إذا أعمى القلق أبصارنا، وتثبت أقدامنا على أرض مأمونة نعرف فيها مواطئ أقدامنا، وإلا .. إذا لم نحس بالأرض الثابتة من تحتنا، فكيف نأمل في أن نفكر تفكيرًا صحيحًا؟

منذ ثمانية وثلاثين عامًا، مات (وليم جيمس) الملقب «بأبي علم النفس التطبيقي». ولو أنه كان حيا يرزق اليوم، وسمع بهذه الطريقة التي ابتكرها (كاريير) لمواجهة أسوأ الفروض، لأقرها من صميم فؤاده. كيف عرفت هذا؟ لأنه قال ذات مرة: «أعدوا أنفسكم لتقبل الحقيقة، فإن التسليم بما حدث هو الخطوة الأولى في التغلب على المصاعب». وقد عبر

عن هذه الفكرة أيضًا (لين يونايج) في كتابه الشهير «أهمية العيش»[٣].

قال هذا الفيلسوف الصيني: «إن طمأنينة الذهن لا تتأنى إلا مع التسليم بأسوأ القروض. ومرجع ذلك، من الوجهة السيكولوجية، إلى أن هذا التسليم يحرر النشاط من قيوده».

هذا هو الواقع بالضبط! فإن التسليم بأسوأ الفروض يحرر من قيوده. فمتى سلمنا بأسوأ الفروض لم يبق لنا شئ يره وإن بقى ما نكسبه!

ومع ذلك فإن ملايينا من الناس قد حطموا حياتهم في سورة غضب، لأنهم رفضوا أن يسلموا بأسوأ الفروض. ورفضوا أن ينقذوا منه ما يمكن إنقاذه، وبدلا من أن يحاولوا بناء آمالهم من جديد، خاضوا معركة مريرة مع «الماضي» وامتثلوا القلق الذي لا طائل وراءه:

أتريد أن تعرف كيف استطاع شخص آخر أن يطبق ريقه «كاريير» على مشكلته الخاصة؟ هاك مثلا؛ أحد المشتغلين بالزيت في نيويورك، وهو من طلبتي. وإليك قصته: «لقد كنت ضحية ابتزاز مالي بالتهديد، الأمر الذي لم أكن أؤمن بحدوثه خارج الشاشة البيضاء؛ فقد كان لشركة الزيت التي أرأسها، عدد من سيارات نقل الزيت، وعدد من السائقين. وكانت كمية الزيت التي نسلمها لكل عميل من عملائنا محدودة معلومة. وقد علمت فيما بدء أن بعض السائقين لم يكونوا يسلمون كميات الزيت بأكملها لأصحابها، بل ينقصون منها كميات يبيعونها لحسابهم الخاص.

وكانت المرة الأولى التي وقفت فيها على هذه المعاملة غير القانونية، حين زارني رجل ذات يوم، وزعم أنه مفتش حكومي، ثم طلب مني مالًا نظير سكوته، فقد كان يحرز أدلة قاطعة على ما يفعله سائقوا الشركة،

(3)Lin Yutang: «The Importance of Living»

وهدد بتسليم هذه الأدلة إلى مكتب النائب العام إذا لم أمنحه ما يسكته !

وكنت أعلم أنه لا حاجة بي - أنا شخصيًا - إلى القلق، ولكني كنت أعلم أيضا أن القانون يحمل الشركات مسئولية أعمال موظفيها، وأكثر من هذا، كنت أعلم أن المسألة إذا تناهت إلى ساحة القضاء، فإن الدعاية التي ستثيرها الصحف ستؤدي بعملي، وكنت فخورًا بعملي، فقد أسسه أبي منذ أربع وعشرين سنة.

ومن ثم انتابني القلق، حتى استحلت مريضا. لم أتناول طعاما، ولم أذق للنوم طعما مدة ثلاثة أيام بلياليها. كنت أدور بذهني كالمخبول في دوائر لا منفذ لها: هل أدفع المال - خمسة آلاف ريال -؟ أم أطرد الرجل قائلا له: إن يفعل ما يشاء؛ ثم حدث، في مساء يوم الأحد، أن التقطت الكتيب المعنون «كيف تقهر القلق» الذي كان يدرس لنا في فصول كارنيجي، وأخذت أطالع في الكتيب إلى أن استوقفني ما قاله «ويليس كاريير»: «واجه أسوأ الاحتمالات» وإذ ذاك سألت نفسي: «ما هو أسوأ ما يمكن حدوثه لي إذا رفضت أن أدفع المال للرجل، فرفع مستنداته إلى النائب العام؟» وكان الجواب هو هذا: »خراب يمني به عملي .. هذا هو أسوأ ما يمكن أن يحدث، إنني لن أسجن، أو أقتل. كل ما هنالك أن الدعاية السيئة ستؤدي بشركتي».

وعندئذ قلت لنفسي:«حسنًا، فلنفرض أن العمل انهار - وسلمت بهذا فرضًا - فما الذي يحدث بعد هذا؟» وأجبت: «قد أسعى للإلتحاق بعمل، وليس هذا بعسير، فإنني أعلم الشئ الكثير عن الزيت، وهناك أكثر من شركة يسرها أن ألتحق بخدمتها».

وأحسست بعد ذلك بشيء من الارتياح. وبدأت ثورة عواطفي

تخمد، ولفرط دهشتي أستطعت أن أفكر.

فقد أصبح ذهني من الصفاء بحيث وسعني أن أواجه الخطوة التالية وهي: محاولة إنقاذ ما يمكن إنقاذه. وإذ جعلت أفكر في الحلول الممكنة، بدت لي زاوية جديدة من الموضوع. فلو أنني شرحت لمحامي الخاص الموقف بحذافيره، فقد أجد لديه مخرجًا .. وقد يبدو من السخف أنني لم أفكر في مثل هذا من قبل، ولكنني لم أكن أفكر من قبل بل كنت قلقًا. وعزمت على أن أتوجه إلى محامي في صباح اليوم التالي، وذهبت إلى الفراش في تلك الليلة، ورحت في نوم عميق.

فكيف انتهت المشكلة؟ لقد نصحنى محامى، في اليوم التالى، بأن أقصد إلى النائب العام، وأفضى إليه بالحقيقة! ولقد فعلت هذا، وهنالك تملكني العجب، حين سمعت النائب العام يقول: إن هذا الرجل الذي جاءني ليبتز أموالي بالتهديد. ما هو إلا مدع يحتال على الناس منذ شهور. منتحلا صفة مفتش في الحكومة، وإن البوليس يجد على أسره! وما كان أروح هذا القول لنفسي، وأثلجه لفؤادي بعد أن قضيت ثلاثة أيام بلياليها قلقا مهتما!

وقد علمتني هذه الحادثة درسًا لا يُنسى، فلا أكاد أواجه اليوم مشكلة تنذر بالقلق، حتى أعالجها بما أسميه «وصفة ويليس كارير العجوز».

في الوقت الذي كان فيه «ويليس كارير» يعاني القلق من جراء آلات تنقية الغاز في مدينة كريستال بولاية ميسوري، كان ثمة رجل من مدينة «بروكن بو» بولاية نبراسكا، يعد وصيته، كان هذا الرجل. ويدعى «إيرل هاني»، يشكو قرحة في الاثنى عشر، وقد صرح له ثلاثة أطباء بينهم أخصائي شهير في أمراض القرحة، أنه لا يرجى له شفاء، ونصحوه بأن

يمتنع عن الطعام، وبأن لا يقلق أو ينزعج لشئ، وأن يحيط نفسه بهدوء تام، كما نصحوه بكتابة وصيته!

وكان من جراء هذه القرحة أن فقد «إيرل هاني» وظيفة تدر عليه ربحًا كبيرًا، فلم يعد له إذ ذاك ما يفعله سوىٰ أن يتطلع إلىٰ الموت الذي يسعىٰ إليه بطيئا.

وفجأة اتخذ «هاني» قرارًا مدهشًا. قال في نفسه: «إذا لم يبق لي في هذه الحياة سوىٰ أمد قصير فلماذا لا أستمتع بهذا الأمد علىٰ أكمل وجه؟ لقد طالما تمنيت أن أطوف حول العالم قبل أن يدركني الموت، فإذا كان أن أنفذ هذه الأمنية، فالآن هو وقت التنفيذ».

ومن ثم ابتاع تذكرة سفر. وقد ارتاع أطباؤه، وقالوا له: «ينبغي لنا أن نحذرك أنك إذا أقدمت علىٰ هذه الرحلة فستدفن في قاع البحر» ولكنه أجاب: «كلا! لن يحدث شئ من هذا، فقد وعدت أقاربي ألا يدفن جثماني إلا في مقابر الأسرة» واشترىٰ هاني تابوتا، اصطحبه معه علىٰ الباخرة كي يدفن فيه إذا جاء قضاؤه أثناء الرحلة، ثم ركب السفينة، وهو يتمثل بقول عمر الخيام:

«أنعم أقصىٰ النعيم بما ملكت يداك.
قبل أن توسد اللحد، فلا شيء هناك.
سوىٰ تراب من تحتك، وتراب من أعلاك.
فلا شراب، ولا غناء، ولا نهاية بعد ذاك».

إلا أن «هاني» لم يقطع الرحلة بغير شراب، فقد أرسل إلىٰ زوجته «مسز هاني» خطابًا يقول فيه: «لقد شربت النبيذ علىٰ السفينة، ودخنت السيجار، وأكلت كل ألوان الطعام، حتىٰ الألوان الدسمة منها التي

كانت كفيلة بالقضاء عليّ. لقد استمتعت بهذه الفترة أكثر مما استمتعت في ماضي حياتي جميعًا. مارست صنوفًا متعددة من اللهو على ظهر الباخرة، واشتركت في إنشاد الأغاني، واكتسبت أصدقاء جددًا، وكنت أسهر إلى منتصف الليل، وعندما وصلت إلى الصين والهند أدركت أن المتاعب والصعاب التي واجهتها في بلادي تعد جنة إلى جانب الفقر والجوع الذين يعانيهما الشرق، وعندئذ كففت عن هذا القلق السخيف، وأسرعت إلى بيع التابوت الذي صحبته معي لأقرب حانوتي، لم أعد الآن أشعر بالمرض قط».

في الوقت الذي حدث فيه هذا، لم يكن «إيرل هاني» قد سمع بوصفة «كارير» لعلاج القلق، ولكنه قال لي أخيرًا: «إنني أدرك الآن أنني كنت أطبق نفس المبادئ - أي مبادئ كارير - دون وعي مني، فقد وطدت نفسي على مواجهة أسوأ الفروض - وهو في حالتي أنا - الموت! ثم عملت على إنقاذ ما يمكن إنقاذه، فعولت على استخلاص أكبر قدر من المتعة بما تبقى لي من عمر، ولو أنني مضيت في القلق، فما من شك في أني كنت سأعود على الباخرة داخل التابوت الذي أخذته معي. ومازال «هاني» يعيش إلى اليوم في رقم ٥٢ شارع وندجمير - وينشستر - ماساشوستس.

وبعد .. فإذا كان «ويليس كارير» استطاع أن ينقذ عشرين ألف ريال، واستطاع رجل أعمال من نيويورك أن ينقذ نفسه من الإبتزاز بالتهديد، واستطاع «إيرل هاني» أن ينقذ حياته من الموت، بوساطة هذه الوصفة السحرية، أفلا ترى أنك تستطيع بها أن تجعل بعض مشكلاتك التي كنت تظن أن لا حل لها؟

وإذن فالقاعدة رقم ٢ هي:

«إذا كانت لديك مشكلة تبعث على القلق، فطبق وصفة (ويليس كاريير) السحرية متخذًا هذه الخطوات الثلاث»:

١- اسأل نفسك: ما هو أسوأ ما يمكن أن يحدث لي؟

٢- هيئ نفسك لقبول أسوأ الإحتمالات.

٣- ثم اشرع في إنقاذ ما يمكن إنقاذه.





ماذا يصيبك من القلق ؟

«إن رجال الأعمال الذين لا يعرفون كيف يكافحون القلق يموتون مبكرًا»

[الدكتور الكسيس كاربل]

منذ وقت مضى. طرق بابي جار لي. وحثني وعائلتي على أن نطعم ضد الجدري، ولم يكن هذا الجار سوى واحد من آلاف المتطوعين الذين راحوا يطرقون الأبواب في طول مدينة نيويورك وعرضها ويحضون الناس على التحصن ضد الجدري. وهرع الناس وقد أخذهم الرعب إلى مراكز التطعيم التي جندت أكثر من ألفي طبيب وممرضة، وصلوا الليل بالنهار في تطعيم الجموع المحتشدة، وكان السبب في ذلك كله هو القلق! فقد حدث أن مرض ثمانية أشخاص من سكان نيويورك بالجدري، ومات منهم اثنان .. اثنان من مجموع سكان المدينة البالغ عددهم نحو ثمانية ملايين نفس!

ولقد عشت في نيويورك أكثر من سبع وثلاثين سنة، فلم يحدث أن طرق بابي أحد ليحذرني من مرض يدعى القلق .. هذا المرض الذي سبب في خلال الأعوام السبعة والثلاثين الماضية من الخسائر في الأنفس أكثر مما سببه الجدري بعشرة آلاف ضعف!

نعم! لم يطرق أحد بابي ليحذرني من أن شخصًا من كل عشرة أشخاص من سكان أمريكا معرض للإصابة بإنهيار عصبي، مرجعه في معظم الأحوال، إلى القلق. ومن ثم فإني أكتب هذا الفصل لأطرق بابك – أيها القارئ – وأحذرك!

كتب الدكتور «الكسيس كاريل» الحائز على جائزة نوبل في الطب،

يقول: «إن رجال الأعمال الذين لا يكافحون القلق يموتون مبكرًا». ومثل رجال الأعمال في ذلك الزوجات، والأطباء، والفعلة حملة قوالب الطوب.

منذ بضعة أعوام، أمضيت أجازتي، متجولا بسيارتي في تكساس، ونيومكسيكو، مع الدكتور «جوبر»، وهو أحد أطباء شركة «سانتافي» للسكك الحديدية، ولقبه الكامل هو «كبير أطباء إتحاد مستشفيات جالت، وكولورادفو، وسانتافي». ودار حديثنا حول القلق. فقال: «إن في استطاعة سبعين في المائة من المرضى الذين يقصدون إلى الأطباء، أن يعالجوا أنفسهم بأنفسهم، إذا هم تخلصوا من القلق والمخاوف التي تسيطر عليهم. ولا تحسبن أنني أقصد بذلك إلى أن أمراضهم وهمية، بل هي حقيقية، لها ألم يعدل ألم الأسنان التالفة، وربما كان أشد منها بمئات الأضعاف. وأذكر مثلا لهذه الأمراض عسر الهضم العصبي، وقرحة المعدة، واضطرابات القلب، والأرق والصداع، وبعض أنواع الشلل».

هذه الأمراض تحدث حقيقة، وأنا أعلم ما أقول، فأنا نفسى قد شكوت قرحة المعدة مدى اثنتى عشرة سنة.

«فإن الخوف يسبب القلق، والقلق يسبب توتر الأعصاب واحتداد المزاج، ويؤثر في أعصاب المعدة، ويحيل العصارات الهاضمة إلى عصارات سامة تؤدي في كثير من الأحيان إلى قرحة المعدة».

ويقول الدكتور «جوزيف ف. مونتاجي» مؤلف كتاب «اضطرابات المعدة العصبية»(٤): «إن قرحة المعدة لا تأتى مما تأكله، ولكنها تأتي مما «يأكلك» ...».

ويقول الدكتور «و.س. ألفاريز» الطبيب بمستشفى مايو الشهير: «كثيرًا ما تنشأ قرحة المعدة نتيجة لتقلب العاطفة، واضطرابات

(4)Joseph F. Montague «Nervoua Stomach Troubles».

الإحساس». وهو يقول هذا بعد دراسته لأكثر من ١٥,٠٠٠ مريض، عولجوا من اضطرابات المعدة في مستشفى (مايو) وقد اتضح أن أربعة من كل خمسة مرضى ليس لمرضهم أساس عضوي على الإطلاق، بل أساسه الخوف، والقلق، والبغضاء، والأنانية المستحكمة، وعدم مقدرة الشخص على الملاءمة بين نفسه والحياة.

ألقى الدكتور «هارولداس. هايين» الطبيب بمستشفى (مايو) رسالة في إجتماع «الجمعية الأمريكية للأطباء والجراحين العاملين في المؤسسات الصناعية» قال فيها: إنه درس حالة ١٧٦ رجلا من رجال الأعمال، من أعمار متجانسة معدلها ٤٤ سنة. فاتضح له أن أكثر من ثلث هؤلاء يعانون واحدًا من ثلاثة أمراض تنشأ كلها عن توتر الأعصاب: وهي: (اضطرابات القلب، وقرحة المعدة، وضغط الدم) أفليس محزنًا أن تتحطم حياة رجال الأعمال بسبب اضطرابات القلب، وقرحة المعدة، وضغط الدم، ولما يبلغ أحدهم بعد الخامسة والأربعين؟ أهذا هو ثمن النجاح؟ وهل يعد ناجحًا ذلك الذي يشتري نجاحه بقرحة المعدة. واضطرابات القلب؟ وما الذي يفيده المرء إذا كسب العالم بأجمعه وخسر صحته؟ فلو أن أحدًا ملك العالم لما استطاع إلا أن ينام في مخدع واحد، في وقت واحد، ولما وسعه إلا أن يأكل ثلاث وجبات في اليوم، فما الفرق بينه، في هذا، وبين «الفاعل» الذي يحفر الأرض بمعوله؟ بل لعل «الفاعل» أكثر استغراقًا في النوم، وأكثر استمتاعا بطعامه من رجل الأعمال ذي الجاه والسطوة. وإنني صراحة، أفضل أن أكون مزارعًا بسيطًا في «ألاباما» أعزف على قيثارتي إذا ما خلوت من العمل، على أن أحطم صحتي في سن الخامسة والأربعين لكي أؤسس شركة للسكك

الحديدية أو السجاير.

وعلى ذكر السجاير – فإن أشهر منتج للسجاير في العالم كله، سقط أخيرًا ميتا بالسكتة القلبية، وهو يحاول أن يلتمس الراحة في غابات كندا!

لقد جمع الملايين، ثم سقط ميتًا في سن الواحدة والستين من عمره، ولعله قضى الشطر الأكبر من هذا العمر في اجتلاب ما يسمى «النجاح» أو «المجد».

وفي اعتقادي، أن هذا المالي الكبير، برغم كل ما جمع من ملايين، لم ينل من النجاح مثلما نال أبي – وقد كان مزارعًا بسيطًا في ميسوري – الذي مات في سن التاسعة والثمانين، ولم يخلف دولارًا واحدًا.

لقد صرح «إخوان مايو» أصحاب المستشفى المعروف بإسمهم بأن أكثر من نصف عدد المخادع في مستشفيات أمريكا يشغلها أشخاص يشكون من اضطرابات عصبية لا جسمانية.

ولو أنك درست أعصاب هؤلاء الناس، تحت مجهر قوي في معمل حديث، لبدت صحيحة سليمة كأعصاب جاك دمبسي – بطل الملاكمة المعروف – فهذه الاضطرابات العصبية، ليس منشؤها انحطاط الأعصاب، وإنما توتر العواطف، والقلق، والخوف، والهزيمة، واليأس.

لقد قال أفلاطون: «إن أكبر أخطاء الأطباء أنهم يحاولون علاج الجسد دون العقل، في حين أن العقل والجسد وجهان لشيء واحد، فلا ينبغي أن يعالج أحد الوجهين على حدة».

وقد استغرق علم الطب ألفين وثلاثمائة عام ليتحقق من صدق هذا القول، فالآن فقط، بدأنا ننشئ نوعًا من الطب يسمى بـ«الطب النفسي الجسماني»، وهو نوع من الطب يعالج الجسم والنفس في آن معًا.

نعم. لقد هزم الطب، أو كاد، الأمراض التى تسبها الجراثيم، كالجدرى، والكوليرا، والحمى الصفراء، وغيرها، ولكنه - أى الطب- وقف عاجزًا أمام القلق، والخوف، والكراهية، واليأس، في حين أن ضحايا هذه الأمراض العاطفية يتزايد عددهم بشكل مروع.

ويقرر الأطباء أن واحدًا من كل عشرين أمريكًا، سوف يقضى جانبًا من حياته في مصح للأمراض العقلية. ومن الحقائق المريرة أن واحدًا من كل ستة شبان، تقدموا للإلتحاق في الخدمة العسكرية في خلال الحرب العالمية الأخيرة، رد على أعقابه، لأنه مريض أو ناقص عقليًا.

هل تعرف ما الذى يسبب الجنون؟ لا أحد يعرف على وجه التحديد. ولكن من المحتمل، أن يكون الخوف أو القلق من العوامل المؤدية إلى الجنون. فالشخص القلق، العاجز عن مواجهة الحياة وحقائقها، يفصم علاقاته ببيئته، ويتراجع إلى حلم من نسج خياله، وبذلك يذلل مشكلاته، ولا يبقى ما يدعوه إلى القلق ... وهذا هو الجنون.

فوق مكتبي، وأنا أكتب هذا، كتاب للدكتور «إدوارد بودولسكي». عنوانه «دع القلق وانعم بالشفاء»[٥]، وهذه عناوين بعض فصول الكتاب:

(ماذا يفعل القلق بالقلب - ضغط الدم الذي يغذيه القلق - الروماتيزم قد يسببه القلق - أقلل من القلق من أجل معدتك - كيف يسبب القلق البرد - القلق والغدة الدرقية - القلق ومرض البول السكري).

ومن الكتب القيمة الأخرى في موضوع القلق، كتاب «الإنسان عدو

(5) Dr. Edward Podolsky: «Stop worrying and Get Well».

نفسه» للدكتور (كارل مننجر)[٦]، الطبيب في عيادة مايو للطب النفسي. والدكتور مننجر في كتابه هذا يحدثك بها يدهشك، عن مدى الضرر الذي تلحقه بنفسك إذا سمحت للعواطف الهدامة بأن تسيطر على حياتك، فإذا أردت أن تكف عن الكفاح ضد نفسك، فاقرأ هذا الكتاب -أي كتاب الدكتور مننجر-. اقرأه، ثم أعطه لأصدقائك ليقرأوه. إن ثمنه أربعة دولارات - وهو مبلغ ليس أصلح من استغلاله في هذا الكتاب، لما يعود عليك من أطيب الثمرات.

إن القلق يجعل من أصلب الرجال عودًا؛ مريضًا واهنًا، وقد اكتشف «الجنرال جرانت» هذه الحقيقة قبيل نهاية الحرب الأهلية الأمريكية. وهذا هو تفصيل القصة.

لقد حاصر الجنرال جرانت مدينة «رتشموند» مدى تسعة شهور، إنهارت خلالها جيوش «الجنرال لي»، وتحطمت قوتها المعنوية، وأضناها الجوع، ومر عليها وقت كادت فيه فرق بأكملها تهجر الجيش، وكانت ثمة فرق أخرى تقيم الصلوات في خيلمها وهى تصرخ، وتبكي، وتتراءى لها الرؤى المزعجة، لقد دنت الخاتمة، وأحرق جنود «الجنرال لي» مخازن القطن والطباق بمدينة «رتشموند»، كما أحرقوا البناء، وفروا من المدينة تحت جنح الظلام، بينما اللهيب المندلع يشق أستار الظلام .. وجد «جرانت» في تعقبهم، والإطباق عليهم من الجانبين، بينما كان الفرسان تحت قيادة «شريدان» يطاردونهم من الأمام. وهم يخربون السكك الحديدية، ويستولون على قطارات المؤن. وتخلف «جرانت» وراء جيوشه، وهو يعاني صداعًا شديدًا، واعتكف في بيت ريفي خلف

(6) Dr. Karl Menienger «Man against Himself».

الخطوط، وقد جاء في مذكراته عن تلك الفترة قوله: لقد قضيت الليل في معالجة قدمي بحمامات الماء الساخن، ومفاصلي ورقبتي بالعقاقير الحارة، مؤملا أن أشفي في الصباح.! وقد شُفي في الصباح التالي، شُفي بأسرع مما كان يتصور، ولكن السبب في شفاءه لم يكن البخار ولا العقار، وإنما ضابط من ضابط الخيالة جاءه يسعى على ظهر جواده، حاملا إليه خطابًا من «الجنرال لي» يبدى فيه رغبته في التسليم.

ويقول جرانت في مذكراته: «عندما جاءني الضابط، كنت ما أزال أعاني الصداع، وفي اللحظة التي أطلعت فيها على محتويات الرسالة، شفيت تمامًا!».

إن مرض الجنرال جرانت كان يرجع إذن إلى القلق، والتوتر، واهتياج العواطف. وقد شُفي بمجرد أن هدأت عواطفه، وتجددت في نفسه الثقة، ونشوة الظفر.

وبعد ذلك بنحو سبعين عامًا، اكتشف «هنري مورجنتاو» وزير المالية في عهد الرئيس «فرانكلين روزفلت» أن القلق قد سبب له مرضا مصحوبًا بالدوار، وقد جاء في مذكراته أنه استشعر القلق عندما اشترى الرئيس ٤,٤٠٠,٠٠٠ (بوشل) من القمح. عسى أن يرتفع سعره، فقد كتب في مذكراته يقول: «لقد أحسست فعلا بالدوار، بينما كانت الصفقة تتم، فذهبت إلى بيتي ولزمت فراشي مدى ساعتين بعد الغداء».

ولو أنني أردت أن أرى ما يفعله القلق بالناس. فليس على أن أذهب إلى مكتبة أو إلى طبيب، بل ما على إلا أن أطل من نافذة بيتي. حيث أكتب هذا الكتاب، فأرى في حي واحد، بيتا سبب فيه القلق حالة انهيار عصبي، وبيتنا آخر سبب فيه القلق مرض البول السكري.

ومن الحقائق المعروفة: أنه عندما تهبط قيمة الأسهم في البورصة، ترتفع قيمة السكر في البول والدم بين المضاربين.

عندما انتخب الفيلسوف الفرنسي «مونتاني» عمدة، في مسقط رأسه - بوردو - قال لمواطنيه: «إنني على استعداد لأن أهيمن على شئونكم بيدي، لا يكبدي ورثتي».

أما جاري الذي سبب له القلق مرض البول السكري. فقد هيمن على عمله في البورصة بدمه وأعصابه، لا بيديه. فأوشك أن يقتل نفسه.

إن القلق بسعة أن يضجعك في مقعد ذي عجلات من وطأة الروماتيزم أو التهاب المفاصل، وقد وضع الدكتور «رسل ل. سيسل» المدرس في كلية الطب بجامعة كورنال، والأخصائي العالمي في داء التهاب المفاصل - قائمة ضمنها أربعة عوامل ينشأ عنها التهاب المفاصل، وهي:

١- فشل يصيب الإنسان في الرواج.

٢- كارثة مالية، أو حزن عميق.

٣- الوحشة والقلق.

٤- الانفعالات المستمرة.

وطبيعي أن هذه العوامل الأربعة: تتفرع عنها عوامل أخرى كثيرة، ولكن هذه العوامل الأربعة هي الأصل.

مثال ذلك: أن صديقًا لي أصابته صدمة عاطفية عندما أفلست شركة الغاز التي كان يعمل بها، فمرضت زوجته بداء التهاب المفاصل، ولم تنفع في علاجها الأدوية والعقاقير. فلما التحق زوجها بعمل آخر، وتحسنت أحواله المالية، شفيت زوجته في الحال، فقد كان القلق على مستقبل زوجها هو منشأ مرضها.

بل إن القلق قد يسبب ألم الأسنان. قال الدكتور «وليم ماك كونيل» في خطاب ألقاه أمام «الجمعية الأمريكية لطب الأسنان» : «إن الانفعالات التي يسببها القلق، والخوف، والنزاع الدائم قد تصيب ميزان الكالسيوم في الجسم بإختلال ينشأ عنه ألم الأسنان وتلفها»، وتحدث الدكتور «ماك كونيل» عن رجل كانت أسنانه سليمة معافاة، إلى أن ساوره القلق على زوجته التي أصابها مرض فجائي. فقد اضطر الرجل في خلال الأسابيع الثلاثة التي قضتها زوجته في المستشفى: إلى اقتلاع سبع أسنان.

هل اتفق لك أن شاهدت شخصًا مصابًا بنشاط زائد في الغدة الدرقية! لقد شاهدت أنا بعض المصابين بهذا الداء. فوجدتهم يرتعدون ويهتزون، ويلوح عليهم، كأنما يوشك الخوف. أن يقتلهم، ذلك لأن ازدياد إفراز الغدة زاد من ضربات القلب، فأخذت أعضاء الجسم تعمل بأقصى شدتها، كأنما هي أتون اشتدت وقدة النار فيه، فإذا لم تهدأ هذه الوقدة، بوساطة عملية جراحية، أو علاج سريع، فقد يموت المريض، أو بمعنى آخر، يحترق على لظى هذه الجذوة المشتعلة.

منذ وقت قصير، ذهبت إلى فيلادلفيا بصحبة صديق لي يعاني تضخما في الغدة الدرقية، ليزور أخصائيًا شهيرًا في هذا المرض فماذا تظنها النصيحة التي علقها هذا الطبيب داخل إطار في غرفة الانتظار بعيادته؟ ها هي ذي، فقد دونتها إذ ذاك على ظهره مظروف:

الاسترخاء والترفيه

«إن الترفيه يؤدي إلى الاستراخا، ولكي ترفه عن نفسك أتبع ما يأتي: ثق بالله واعتمد عليه. اعط بدنك قسطة من النوم. استمتع بالموسيقى. انظر إلى الجانب البهيج للحياة، وثق بعد هذا أن الصحة والسعادة من نصيبك».

وكان أول سؤال وجهه الطبيب إلى صديقي هو: «أي انفعال عنيف سبب لك هذا؟» ثم إنه أنذر صديقي أن يكف عن القلق وإلا أصيب بمضاعفات أخرى، كاضطرابات القلب، وقرحة المعدة، والبول السكري. ثم أردف الطبيب الشهير يقول: «وهذه الأمراض كلها بنات عمومة وخؤولة»، وهو على حق فإنها كلها تتفرع عن القلق.

ذهبت ذات مرة لمقابلة كوكب السينما اللامعة «ميرل أوبيرون». فصرحت لي بأنها طالما رفضت الإذعان للقلق، فهي تعلم أنه جدير بتحطيم أهم ميزة يتطلبها الظهور على الشاشة البيضاء. وهي جمال المنظر. ثم قالت: «عندما حاولت، للمرة الأولى، أن أظهر على الشاشة البيضاء، استولى على الخوف والقلق، فقد كنت قادمة لتوي من الهند، ولم أكن أعرف أحدًا في لندن، حين كنت أبحث عن عمل، وقد قابلت بعض المخرجين، ولكن أحدًا منهم لم يقبل أن يستخدمني. ولم أكن في تلك الأثناء، قلقة وحسب بل كنت جوعى أيضًا. فقد عشت أسبوعين على الخبز والماء ولا شئ غيرهما. ولكن قلت لنفسي: يا لي من حمقاء! كيف يتاح لي الظهور على الشاشة، وأنا بعد لا عهد لي بالتمثيل ولا خبرة، ما لم أكن جميلة فاتنة!

«وقصدت إلى المرآة. وحين تطلعت إليها هالني ما ناله القلق من جمالي! رأيت التجاعيد قد بدت على وجهي، ولمحت معالم القلق مرتسمة عليه، وهناك قلت لنفسي: إن لم أكف عن القلق في التو واللحظة، فإن جمالي - وهو الشئ الوحيد الذي يؤهلني للظهور على الشاشة - خليق بأن يتقوض ويتشوه. وقد كففت عن القلق، وكان جمالي هو السبب الأول في اشتغالي بالتمثيل».

والحق أنه ليس هناك. ما يصيب جمال المرأة بالبوار السريع مثل القلق؛ إنه يمسح الوجه، ويصيبه بالتجاعيد، ويحدث فيه تجاويف وتعاريج قبيحة منفرة، بل إنه يصيب شعر الرأس بالشيب المبكر، وقد ينزعه من منبته. وهو إلى ذلك يغضن البشرة، ويتسبب في كثير من أمراض الجلد.

لقد أثبتت الإحصاءات أن القلق هو القاتل رقم (١) في أمريكا. ففي خلال سنوات الحرب العالمية الأخيرة، قتل من أبنائنا نحو ثلث مليون مقاتل، وفي خلال هذه الفقرة نفسها قضى داء القلب على مليون نسمة. ومن هؤلاء الأخيرين مليون نسمة كان مرضهم ناشئًا عن القلق، وتوتر الأعصاب.

نعم! إن مرض القلب من الأسباب الرئيسية التي تحدث عنها الدكتور «الكسيس كاريال» إلى أن يقول: «إن رجال الأعمال الذين لا يعرفون كيف يكافحون القلق يموتون موتًا مبكرًا».

وقلما يمرض الزنوج في جنوب أمريكا، والصينيون مثلا، مراض القلب، فهؤلاء أقوام يأخذون الحياة مأخذًا سهلا لينًا.

وإنك لترى أن عدد الأطباء الذين يموتون بالسكتة القلبية يزيد عشرين ضعفًا على عدد المزارعين الذين يموتون بالسكتة للسبب نفسه؟ فإن الأطباء يحيون حياة متوترة عنيفة، ويدفعون الثمن، وفي هذا يقول العالم النفساني «وليم جيمس»: «إن الله يغفر لنا أخطاءنا ولكن الجهاز العصبي لا يغفرها قط».

وإليك حقيقة مدهشة قد يصعب عليك تصديقها: إن عدد

الأمريكيين الذين ينتحرون، يفوق عدد الذين يموتون بالأمراض على اختلافها! فلماذا؟

الجواب: في معظم الأحوال هو: القلق.

عندما كان القادة الصينيون القساة في الأزمان الغابرة، يريدون تعذيب أسراهم، كانوا يشدون وثاقهم، ثم يضعونهم تحت صنبور يقطر منه الماء قطرة قطرة، فإذا هذه القطرات المتساقطة على رؤوس الأسرى على مرور الوقت، تصبح كأنها دقات المعاول، وتدفع بهؤلاء المساكين دفعًا إلى الجنون، وهذه الطريقة نفسها في التعذيب كان يستخدمها الأسبانيون في عده محاكم التفتيش، والألمانيون في معسكرات الإعتقال، في عهد هتلر.

والقلق أشبه بالماء المتساقط قطرة قطرة، ومن ثم فهو يدفع بالناس إلى الجنون أو الانتحار.

عندما كنت فتى ريفيًا في «ميسوري»، كان يغشاني خوفًا قاتل وأنا أستمع إلى الواعظ «نيلي سندامي» وهو يصف نار الجحيم في الحياة الأخرى. ولكنه لم يحدث قط أن ذكر الجحيم الذى يسببه القلق في هذه الحياة الدنيا، وهو لعمرى أشد منه قساوة.

أتحب هذه الحياة؟ أتريد أن تعيش طويلا وتستمتع بالصحة الطيبة؟ اقرأ إذن ما كتبه الدكتور «الكسيس كاريل»: «إن الذين يسعهم الإحتفاظ بالسلام والطمأنينة النفسية وسط ضجيج مدينة عصرية؛ معصومون – ولا ريب من الأمراض العصبية». فهل يسعك أن تحتفظ بالسلام الداخلى، وسط ضجيج مدينة عصرية؟ إذا كنت إنسانًا طبيعيًا، فسيكون جوابك: «نعم»، فإن للكثيرين منا من القوة أكثر مما يدركون، وفي داخل

أنفسهم قوىٰ من المحتمل أنهم لم يستخدموها إطلاقا. كما قال «ثورو» في كتابه الخالد «والدن»[٧]: «لست أعرف حقيقة أكثر تشجيعًا من أن للإنسان مقدرة فائقة علىٰ إعلاء شأنه عن طريق بذل الجهود - فلو أن إنسانًا سعىٰ إلىٰ أن يحيا الحياة التىٰ يتصورها في خياله. فسوف يصادف من النجاح مالا يخطر له ببال».

ومن المؤكد أن كثيرين من قراء هذا الكتاب لهم من قوة الإرادة والقوىٰ النفسية الكامنة مثلما للسيدة، «أولجاجارفي» التي عرفتها في بلدة «كورداليه» بولاية ايداهو، فقد اكتشفت هذه السيدة أن في استطاعتها، برغم كل الظروف المؤلمة التي أحاطت بها أن تطرد القلق.

وها هي قصة السيدة أولجا كما روتها لي: «منذ أكثر من ثمانية أعوام، كان محكومًا عليه بالموت البطئ الشديد الألم بسبب مرض السرطان؟ وقد أيد هذا «الحكم» أشهر الأطباء في هذه البلدة، وكنت شابة. ولم أكن لأرغب أن أموت. وفىٰ خضم يأسىٰ المروع، اتصلت بطبيبي تليفونيًا في «كيلوج » وصرخت فيه باليأس الذي يغمر قلبي. فقال لي. وهو ضيق الصدر نوعا: ماذا دهاك؟ أليست لك مقدرة علىٰ الكفاح؟ إنك ستموتين! لو ظللت تصرخين هكذا، نعم إن حالتك سيئة، حسن. اقبلي هذه الحقيقة، وواجهىٰ الحقائق وكفىٰ عن القلق، ثم افعلىٰ شيئا، وعندئذ أخذت علىٰ نفسي عهدًا صارمًا ألا أستسلم للقلق، وألا أصرخ. فإذا كان العقل تأثير علىٰ الجسم فإني سأنتصر، ولسوف أنتصر، ولسوف أعيش.

وكانت الكمية المقررة لي من أشعة «إكس» لعلاج السرطان الذي وصل معي إلىٰ درجته الأخيرة، ولم يعد هناك مجال لإستخدام

(7) Thoreau «Walden».

الراديوم ، هي عشر دقائق ونصف دقيقة يوميًا لمدة ثلاثين يوما، ولكن أطبائي عرضوني لِلأشعة لمدة ١٤ دقيقة ونصف دقيقة يوميًا مدى ٤٩ يوما، وبرغم أن عظامي برزت من جسدي، وبرغم أن قدمي تصلبتا كالرصاص، فإنني لم أصرخ قط، بل كنت أبتسم، أو على الأصح كنت أفسر نفسي الإبتسام.

ولست من الحماقة بحيث أعتقد أن الابتسام وحده يشفى من السرطان، ولكنى أعتقد أن انشراح النفس يساعد الجسم على مقاومة المرض. وعلى أية حال فقد شفيت من السرطان، والفضل في ذلك للكلمات المشجعة الحافزة التى قالها لي طبيبى الدكتور «ماك كافري»: «واجهي الحقائق، كُفي عن القلق، وافعلي شيئا».

ولسوف أختتم هذا الفصل بالتمهيد الذي اخترته له، وهو قول الدكتور ألكسيس كاريل.

«إن رجال الأعمال الذين لا يعرفون كيف يكافحون القلق يموتون موتًا مبكرًا».

أكان الدكتور كاريل يقصدك أنت بهذه العبارة.

كيف تحلل أسباب القلق وتزيلها

هل تزيل «الطريقة السحرية» التي ابتكرها كاريير - والتي أتينا على شرحها في الفصل الثاني من الجزء الأول - كل أسباب القلق، ونحل كل مشكلاتنا؟ كلا! بقي أن نتعلم الخطوات الأساسية الثلاث التي يجب اتخاذها لتحليل مشكلة ما والقضاء عليها، وهذه الخطوات هي:

١- استخلص الحقائق.

٢- حلل هذه الحقائق.

٣- اتخذ قرارًا حاسمًا، ثم اعمل بمقتضى هذا القرار.

لقد علمنا أرسطو هذه الخطوات الثلاث، واستخدمها بدوره. وأنت وأنا لا محيص لنا من استخدامها إذا كان علينا أن تحل المشكلات التي تعيينا، ونحيل أيامنا ولياليننا إلى جحيم لا يطاق.

ودعنا نناقش الخطوة الأولى: استخلص الحقائق.

لماذا يتحتم علينا أن نستخلص الحقائق؟ لأننا ما لم نحصل على الحقائق فلن يتسنى لنا، عقلا، أن نحل مشكلتنا! فبدون الحقائق لن نملك إلا أن ندور حول المشكلة في وائر لا نهاية لها. وليست هذه فكرة ابتدعتها، وإنما ابتدعها منذ عشرين عاما «هربرت هوكس» عميد كلية كولومبيا. فقد استطاع هذا الرجل أن يعين مائة ألف طالب على حل مشكلاتهم، والتخلص من القلق. وقد قال لي مرة: «إن نصف المشكلات التي تسبب القلق، منشؤها أن الناس يحاولون إتخاذ القرارات قبل أن تتوفر لهم المعلومات الكافية التي تتيح لهم اتخاذ قرار ما. فمثلا ... إذا كانت لدي مسألة يتحتم على أن أنهها في الساعة الثالثة من يوم الثلاثاء القادم، فإنني، مبدئيًا، لا أحاول قط اتخاذ قرار بشأن حتى حين الثلاثاء القادم. ثم إلى أن يحين الثلاثاء القادم أركز ذهني في استخلاص الحقائق المحيط بها. ولست أقلق أو أضطرب، أو أقضي الليالي مسهدًا، وإنما كل ما أفعله هو أن أركز ذهني في استخلاص الحقائق المحيطة بالمسألة. فإذا حان يوم الثلاثاء، كانت الحقائق جاهزة في ذهني، وفي هذا أكبر العون على إنهائها واتخاذ قرار حاسم فيها.

وقد سألت «العميد هوكس»، هل خلصته هذه الوسيلة من القلق

كليًا، فقال: «نعم. وفي استطاعتي أن أقول مخلصا إن حياتي أصبحت خلوا من القلق على الإطلاق. وقد وجدت أن الإنسان إذا بذل شيئا من وقته للحصول على الحقائق المجردة، فإن قلقه غالبا ما يتبخر على ضوء المعرفة التي يجنيها».

ودعني أكرر هذا القول: «إذا بذل الإنسان شيئا من وقته للحصول على الحقائق المجردة فإن قلقه غالبا ما يتبخر على ضوء المعرفة التي يجنيها».

فماذا تظن أكثرنا يفعل؟ إننا قلما نعنى بالحقائق إطلاقا، وإذا حدث أن حاول أحدنا استخلاص الحقائق، فإنه يتصيد منها ما يعضد الفكرة الراسخة في ذهنه، ولا يعنى بما ينقضها، أي أنه يسعى إلى الحقائق التي تبرر عمله، وتتسق مع أمانيه، وتتفق مع الحلول السطحية التي يرتئيها. وفي ذلك يقول «أندريه موروا»: «كل ما يتفق مع ميولنا ورغباتنا الخصبة يبدو في أعيننا معقولا: أما ما يناقض رغباتنا فإنه يثير غضبنا». فهل من المستغرب، والحالة هذه، أن يصعب علينا الوصول إلى حل لمشكلتنا؟ أو لسنا نسخر من الشخص الذي يقبل على حل مسألة حسابية بسيطة مفترضا أن ٢ + ٢ = ٥؟ ومع ذلك فكثيرون جدًا في هذا العالم، يحيلون حياتهم إلى سعير، بإصرارهم على أن مجموع اثنين واثنين هو خمسة، وربما خمسمائة! فما العلاج؟ هو أن نفصل بين عواطفنا وتفكيرنا، وأن نفعل مثلما فعل العميد «هوكس»، أي نستخلص الحقائق المجردة بطريقة محايدة.

وليس هذا سهلا ميسورًا مع وجود القلق. فإننا حين يعترينا القلق نصبح مطية لعواطفنا، ولكن ثمة طريقتين تساعدان على رؤية الحقائق مجردة، وقد جربتهما بنفسي ولمست نفعهما:

١- عندما أحاول استخلاص الحقائق أتظاهر كأنما أستخلصها، لا

لنفسي وإنما لشخص آخر. وهذا الإتجاه الذهني يساعدني على إتخاذ نظرة محايدة إلى الحقائق، مجردة عن العاطفة.

٢- في أثناء جمع الحقائق، أتظاهر كأني ممثل الإتهام في ساحة المحكمة، أو بمعنى آخر أحاول أستخلص الحقائق المضادة لمصلحتي.

ثم أدون المجموعتين من الحقائق: التى في مصلحتي والتي تنافى مصلحتي، وأدرسهما جيدًا، وغالبا ما أجد الرأي السديد شيئا يتوسط هذين النقيضين.

هذه هي الفكرة التي أريد توضيحها: فلا أنت ولا أنا، ولا العلامة «اينشتين» ولا المحكمة العليا للولايات المتحدة الأمريكية، من الذكاء والألمعية، يحث تصل إلى قرار حصيف، أو رأى سديد في أية مشكلة، ما لم تحصل أولا على الحقائق كافة.

إذن فالقاعدة الأولى حل مشكلاتنا هي: استخلص الحقائق، افعل ما فعله العميد هوكس: تجنب حل مشكلاتك ما لم تحصل أولا على الحقائق بطريقة محايدة.

على أن الحصول على الحقائق التي تعمر الدنيا بأسرها لن يجدينا شيئا حتى نحللها ونفسرها. ولقد وجدت بالتجربة أن من الأيسر تحليل الحقائق بعد تدوينها، بل أن مجرد تدوين الحقائق التي تحيط بمشكلتنا، هو أن في ذاته شوط طويل في طريق الوصول إلى قرار معقول .. وفي ذلك يقول «تيسارلس كيترنج»: «المشكلة المدونة تفاصيلها هي مشكلة نصف محاولة».

ودعني أبين لك كيف أمكن تطبيق ذلك كله عمليا، ولنأخذ «جالن ليتشفيلد» مثلا. وقد عرفته منذ عدة سنوات مضت رجلا من أكثر رجال الأعمال الأمريكيين في الشرق الأقصى نجاحًا. وكان ليتشفيلد في الصين

عام ١٩٤٢م، حين غزا اليابانيون شنغهاي، وهذه هي قصته كما رواها لي حين استضفته في منزلي:

وعندما ما غزا اليابانيون (بيرل هاربور) وبدأوا يتدفقون على شنغهاى، كنت إذ ذاك مديرا (لشركة آسيا للتأمين على الحياة) في شنغهاى، فما لبثوا أن أرسلوا إلى ضابطا برتبة أدميرال، يطلب إلى تصفية ممتلكات الشركة، ولم يكن لي خيار في الأمر، فإما أن أتعاون مع الغزاة، وإما ... و«إما» الثانية هذه، ليس لها إلا معنى واحد ... الموت!

وبدأت أنفذ ما أمرت به .. وأعددت قائمة بممتلكات الشركة سلمتها للأدميرال، غير أني أسقطت من هذه القائمة مبلغا قدره ٧٥٠,٠٠٠ دولار، وقد أسقطت هذا المبلغ لأنه في الواقع، يخص فرع الشركة المستقل في «هونج كونج» ولكني برغم ذلك، ساورني الخوف خشية أن يكون مصيري الموت في الماء المغلي، إذا اكتشف اليابانيون ما فعلته. ولقد اكتشفوه بعد ذلك بقليل!

ولم أكن في مكتبي بالشركة حين تم اكتشاف ذلك. ولكن رئيس الحسابات كان هناك، وقد انبأني تليفونيًا بأن الأميرال اليابانى تميز غضبًا، ووصفني باللص الخائن.

نعم «لقد تحديت الجيش الياباني، وليس لهذا إلا عقاب واحد، هو الزج بي في السجن الذي يسمونه (بيت الجسر)».

(بيت الجسر؟) السجن الذى يتخذه الجستابو الياباني مكانًا للتعذيب؟ .. لقد عرفت أشخاصًا تخلصوا بالانتحار من عذاب هذا السجن، وعرفت أشخاصا آخرين لاقوا حتفهم بعد عشرة أيام من استجوابهم وتعذيبهم في هذا السجن، وها هو دورى قد حل.

انبأني رئيس الحسبابات بهذا بعد ظهر يوم الأحد، وكنت خليقًا أن أهلك رعبًا، لو لم تكن لي طريقة خاصة أتبعها في حل مشكلاتي، فمنذ سنين مضت، كنت كلما استولى علي القلق، أعمد إلى الآلة الكاتبة وأدون على ورقة سؤالين، هما:

١- علام يساوني القلق؟

٢- ما الذي يسعني أن أفعله لأكف عن القلق؟

وكنت فيما مضى أجيب عن هذين السؤالين شفويًا لا تحريريًا، ولكن وجدت أن تدوين الإجابة يوضح معنى تفكيري. ومن ثم قصدت بعد ظهر يوم الأحد، الله وسمعت فيه بهذه الأنباء، إلى غرفتي في جمعية: الش المسيحية بشنغهاي، وعمدت إلى الآلة الكاتبة وكتبت س: لماذا يساورني القلق؟

ج: لأنني أخشى أن يزج بي في سجن غدًا صباحًا.

س: ما الذي يسعنى أن أفعله لأكف عن القلق؟

وعندئذ أنفقت ساعات طويلة في التفكير؟ وخلصت من التفكير إلى مناهج أربعة. أستطيع أن أنهجها فدونتها، ودونت معها كافة احتمالاتها:

ج: ١- أستطيع أن أوضح الأمير للأدميرال الياباني، ولكنه لا يتكلم الإنجليزية، وإذا حاولت أن أستعين بمترجم فقد أثير غضبه مرة ثانية، وقد يعني هذا موتًا محققًا لي. فهو غليظ القلب، ولعله يفضل أن يزج بي في «بيت الجسر» على أن يناقشني في الأمر.

٢- أستطيع أن أحاول الهرب من المدينة، ولكن هذا محال! فإنهم يقتفون خطواتي على الدوام، ويتحتم علي أن أسجل مواعيد دخولي وخروجي، حيث أقيم بجمعية الشبان المسيحية، ولو أنني حاولت

الهرب ثم قبضوا علىٰ، فإني أقتل رميا بالرصاص.

٣- أستطيع أن أمكث هنا في غرفتي ولا أذهب إلىٰ الشركة ثانية. لكنني إن فعلت هذا فسيشتبه الأدميرال الياباني في أمري، وقد يبعث بجنوده ليقبضوا عليّ، ويزجوا بي في بيت الجسر، دون أن يعطوني فرصة لأنبس بكلمة.

٤- أستطيع أن أذهب إلىٰ مكتبي في الشركة صباح يوم الإثنين كعادتي، وكأن شيئا لم يحدث، فإذا فعلت، فمن المحتمل أن يكون الأدميرال مشغولا جدًا، فلا يذكر فعلتي، وإذا ذكرها فمن المحتمل أن تكون نار غيظه قد بردت، فلا يناقشني في الأمر، وحتىٰ إذا ناقشني فستكون لديّ فرصة لأوضح له جلية الأمر، وإذن فذهابي إلىٰ المكتب صباح يوم الاثنين، وكأن شيئا لم يحدث، يمنحني فرصتين للنجاة.

وبمجرد أن انتهيت من تقليب أوجه النظر في المسألة، واعتزمت تنفيذ الخطة الرابعة، أحسست بالراحة التامة، وزايلني القلق.

وعندما دخلت مكتبي صباح يوم الإثنين، وجدت الأدميرال جالسًا والسيجارة في فمه، فحملق في كعادته، ولم يقل شيئا، حينئذ ولا في الأيام التالية، وبعد ستة أسابيع دعىٰ الأدميرال إلىٰ طوكيو، وبذلك اختتمت متاعبي وحلت مشكلتي.

ولعلي أدين بنجاتي من موت محقق لجلستي تلك، بعد ظهر يوم الأحد، وتدوين الخطط الأربع المختلفة التي يمكنني اتخاذها، وعواقب كل منها، ولو أنني لم أفعل هذا، فربما ترددت، واضطربت، وأقدمت علىٰ عمل غير مدروس توحيه إلىٰ اللحظة، ولو أنني لم أفكر في مشكلتي، وأنته إلىٰ قرار حاسم، فربما انتابني القلق طوال ما بعد ظهر الأحد وحرمني

النوم ليلا، وربما ذهبت إلى المكتب صباح الإثنين التالي، وقد ارتسم القلق والانزعاج على وجهي، وهذا وحده كان كفيلا بإثارة شكوك الأدميرال الياباني.

ولقد أثبتت لي التجربة مرة بعد أخرى، الفائدة العظمى، لإتخاذ قرار حاسم، أما التخاذل عن إتخاذ قرار، والدوران حول المشكلة بلا هدف، فهما اللذان يدفعان الرجال إلى الإنهيار العصبي، وقد وجدت أن مقدار خمسين في المائة من القلق يتلاشى بمجرد أن أصل إلى قرار حاسم، واضح المعالم، وأن أربعين في المائة مما تبقى من القلق، يتلاشى عند ما أبدأ بتنفيذ القرار الذي إتخذته. ومن ثم فأنا أطرد تسعين في المائة من المقلق، بإتخاذ هذه الخطوات الأربع.

١- تدوين الأسباب التي أثارت قلقي بوضوح تام.

٢- تدوين الخطوات التي أستطيع إتخاذها للقضاء على القلق.

٣- إتخاذ قرار حاسم.

٤- البدء في تنفيذ القرار الذي توصلت إليه.

ومستر «جالية ليتشفورد» هو الآن مدير فرع الشرق الأقصى لشركة «ستار، وبارك، وفريمان» بنيويورك .. ألا ترى أن طريقته رائعة؟ ذلك لأنها فعالة، مجدية، تعالج المشكلة من أساسها، وفضلا عن هذا فإنها تنتهي بالقاعدة رقم (١) التي لا غناء عنها في مكافحة القلق وهي: «افعل شيئا للقضاء على القلق». فما لم تفعل شيئا، فإن محاولتك استخلاص الحقائق ليست إلا مضيعة للوقت والجهد.

قال (وليم جيمس): «عندما تتوصل إلى قرار وتأخذ في تنفيذه، ضع نصب عينيك الحصول على نتيجة ولا تهتم لغير هذا» ويقصد وليم

جيمس بهذا أنك متى اتخذت قرارًا، فلا تتردد، ولا تحجم، ولا تراجع خطواتك، ولا تخلق لنفسك الشكوك والأوهام، ولا تنظر إلى الوراء بل أقدم على تنفيذ قرارك غير هياب ولا وجل.

سألت مرة، (وايت فيلبس) وهو أحد الرجال البارزين في صناعة البترول في أوكلاهوما، كيف كان ينفذ قرارته فأجاب: لقد وجدت أن الإستمرار في التفكير في إحدى المشكلات إلى أبعد من مدى معين، يخلق القلق ويولد الاضطراب. فإنه يأتي وقت تصبح فيه المداومة على التفكير ضررًا يجب إجتنابه، فمتى اتخذت قرارًا أعمد إلى تنفيذه دون أن تلتفت إلى الوراء.

لماذا لا تطبق طريقة (جاليه ليتشفورد) في التو واللحظة على إحدى مشكلاتك التي تسبب لك القلق؟

كيف تطرد خمسين في المائة من القلق المتعلق بعملك

إذا كنت من رجال الأعمال، فلعلك تقول لنفسك في هذه اللحظة: ما أسخف عنوان هذا الفصل! إنني خبرت عملي عشرين عاما أو يزيد، فلا شك أنني أدري الناس بجواب هذا السؤال .. إن مجرد التفكير في أن شخصًا غريبًا عني، وعن عملي، يريد أن يدلني على كيفية طرد القلق المتعلق بعملي لهو السخف بعينه! والحق معك. فقد كنت حريا بأن أشعر. هذا الشعور نفسه لو أنني قرأت مثل هذا العنوان منذ بضعة أعوام. فإنه يُزجي وعودًا كبارًا، وما أرخص إزجاء الوعود.

نعم! أنت محق في أنني لا أستطيع معاونتك على طرد خمسين في المائة

من القلق المتعلق بعملك، فأنت وحدك الذي يسعك هذا، ولكن الذي أبتغيه هو أن أطلعك على تجارب أشخاص مثلك، وسعهم أن يطردوا القلق، ثم أدع لك الباقي تتكفل به.

ولعلك تذكر أنني اقتبست قول الدكتور (ألكسيس كاريل): «إن رجال الأعمال الذين لا يعرفون كيف يكافحون القلق يموتون موتًا مبكرًا».. فإذا كان القلق من الخطورة بهذه الدرجة، أفلا تراها صفقة رابحة لك إن أنا عاونتك على طرد عشرة في المائة فقط من القلق الذي يساورك على عملك؟ ... ولعلك تقول: نعم؟ وحسنًا ! فها أنذا أريك كيف استطاع أحد رجال الأعمال أن يوفر على نفسه لا خمسين في المائة من قلقه وحسب، بل خمسة وسبعين في المائة من وقته الثمين أيضا، الذي كان يضيع سدى في إجتماعات لا تنتهي، يرجو من ورائها حل المشكلات المتعلقة بعمله.

عرفت هذا الرجل في أوهايو، ويدعى «ليون شيمكن» وهو أحد أصحاب دار «سيمون وسكستر» للنشر، بمديان روكفلر رقم ٢٠ بنيويورك.

وإليك تفصيل التجربة التى مر بها «ليون شيمكن» كما رواها هو:

دأبت مدى خمسة عشر عاما متواصلة على عقد إجتماعات يومية مع مساعدي لدراسة المشكلات الخاصة بالعمل فإذا احتوتنا غرفة الإجتماع رحنا نتساءل: هل نفعل هذا؟ أم ترى نفعل ذاك؟ أم يحسن ألا نفعل شيئا على الإطلاق؟ ولا تلبث أعصابنا أن تتوتر، ونتململ في مقاعدنا

أو نذرع أرض الغرفة جيئة وذهابًا، وقد يحتدم بيننا الجدل وندور حول الموضوع المطروح للبحث في دوائر مغلقة لا منفذ لها. فإذا أقبل المساء، وجدت نفسي منهك القوى متعبا. وقد توقعت أن تستمر الحال على هذا المنوال إلى نهاية حياتي، فقد استمرت خمسة عشر عامًا ولم يخطر ببالي أن ثمة وسيلة أجدى في بحث مسائل العمل من هذه. ولو أن إنسانًا أخبرني إذ ذاك أن في استطاعتي توفير ثلاثة أرباع الوقت الذي أبدده هباء في هذه الإجتماعات القلقة المتوترة، فضلا عن ثلاثة أرباع المجهود العصبي الذي أبذله، لحسبته من أولئك الواهمين المتفائلين.

ثم تصادف أن عنت لي فكرة، عمدت إلى تطبيقها، فإذا هي تعود علي بأحسن الثمرات، فضلا عن الراحة التي كنت أنشدها وأحسبها ضربًا من الخيال. ومازالت منذ ثمانية أعوام أطبق هذه الخطة التي كان لها فعل السحر في إنتاجي، وصحتي، وسعادتي.

أقول إنها كالسحر .. وهي حقًا كالسحر وبسيطة للغاية، وإليك تفصيلها:

أولا: كففت في التو عن نظام المناقشة الذي كنت ألتزمه أثناء إجتماعي مع مساعدي، ذلك النظام الذي كان يقضي بأن يسرد على المساعدون تفاصيل الأخطاء التي وقعت، أو المشكلات التي صادفتهم، ثم يسألونني: ماذا نحن فاعلون؟

ثانيًا: وضعت قاعدة جديدة تحتم على كل واحد من مساعدي، يريد أن يعرض على مشكلة ما، أن يقدم لي أولا مذكرة تشمل الإجابة عن هذه

الأسئلة الأربعة:

١- ما هي المشكلة؟ (وقد تعودنا، فيما مضىٰ، أن ننفق ساعة أو ساعتين في مناقشة حامية دون أن ندري ما هي المشكلة علىٰ وجه التحديد! كما اعتدنا أن نحيط المشكلة باللبس والغموض، دون أن يفكر أحدنا في تدوين موضوع المشكلة بوضوح).

٢- ما هو منشأ المشكلة؟ (وإذا أرجع بذاكرتي إلىٰ الوراء، يروعني ما أنفقناه من ساعات دون أن نحاول الوقوف علىٰ الأسباب التي دفعت المشكلة إلىٰ حيز الوجود).

٣- ما هي الحلول الممكنة لهذه المشكلة؟ (وفيما مضىٰ كان كل منا يقترح حلا فيجادله زميل له، وكثيرًا ما كانت الخواطر تهتاج فننأىٰ بنا عن الحل المقترح، وفي نهاية الإجتماع لم يكن يخطر لأحد منا أن يدون الحلول التي عرضنا لها أثناء المناقشة).

٤- ما هو أفضل الحلول؟ (وقد اعتدت من قبل، أن أدخل قاعة الإجتماع مع مساعدي الذين أمضهم القلق ساعات طوال، فحدا بهم إلىٰ الدوران حول المشكلة في حلقات مفرغة دون أن يستخلصوا حلا محددًا).

وكان من نتيجة هذه الخطة أن قل إلتجاء مساعدي إلىٰ العرض مشكلاتهم علىٰ. لماذا؟ لأنهم، لكي يجيبوا عن هذه الأسئلة الأربعة، يجب أن يحصلوا علىٰ الحقائق المحيطة بالمشكلة كافة، فإذا توفرت لهم الحقائق كافة، فغالبًا ما يحل ثلاثة أرباع المشكلة من تلقاء ذاته، ولم يعد حل الباقي يحتاج إلىٰ معاونتىٰ. وحتىٰ إذا أوجبت الظروف مشاورتي، فإن المناقشة لا

تستغرق أكثر من ثلث الوقت الذي كانت تستغرقه فيما قبل، لأنها – أي المناقشة – تسير في طريق مرسوم.

ونحن الآن، بفضل هذه الخطة، نستهلك وقتا ضئيلا في القلق ومناقشة الأخطاء، ووقتا طويلا في «العمل» على تلافي هذه الأخطاء.

وحدثني صديقي «فرانك بتجر» وهو أحد المشتغلين ببيع عقود التأمين على الحياة، الناجحة في هذا المضمار، بأنه استطاع، لا أن يقلل من القلق وحسب، بل أن يضاعف أرباحه أيضًا، بإنتهاجه خطة مماثلة لتلك التي أسفلنا ذكرها. قال لي مستر بتجر:

عندما بدأت الإشتغال بالتأمين على الحياة، كانت تملؤني حماسة لا حد لها، وشغف شديد بعملي. ثم حدث أن تجمعت في طريقي العقبات والصعاب، فانتابني اليأس، وبدأت أكف عن العمل وأفكر في تركه. وكنت خليقًا بأن أتركه فعلا لو لم يخطر لي ذات صباح، أن أحاول الوصول إلى أسباب القلق الذي يساورني.

١ – **سألت نفسي**: ما هي المشكلة بالضبط؟

وأجبت عن هذا السؤال بأن أرباحي من العمل أصبحت لا توازي المجهود الذي أبذله فيه. كنت أذهب إلى العميل الذي أريد التأمين على حياته، فأبدأ الحديث معه كأحسن ما يكون البدء، ويسير بنا الحديث مبشرًا بالخير، حتى إذا حان وقت عقد الصفقة قال لي العميل: «حسنا. دعني أفكر في الأمر .. هل لك أن تتفضل بزيارتي في وقت آخر؟» هذا المجهود الذي يضيع سدى هو منشأ مشكلتي، وهو الذي يسبب لي القلق.

٢- **وعدت أسأل نفسي**: ما هي الحلول الممكنة لهذه المشكلة؟

ولكي أجيب عن هذا السؤال، كان لزامًا علىٰ أن أدرس الحقائق المحيطة بمشكلتي، وعمدت إلىٰ سجل الصفقات التي أتمتها خلال الإثنىٰ عشر شهرًا الماضية، فاستخرجتها ودرستها، وإذ ذاك تكشفت لي حقيقة مدهشة! وجدت أن ٧٠ في المائة من مجموع صفقاتي تمت من المقابلة الأولىٰ، وأن ٢٣ في المائة من هذه الصفقات تمت من المقابلة الثانية، وأن ٧ في المائة فقط من الصفات تمت من المقابلة الثالثة.

فما أكثر هذه الصفقات الأخيرة هي التي كانت تثير في القلق، والنقمة علىٰ العمل! أي أنني - بمعنىٰ آخر - سمحت للقلق واليأس، والتوتر أن تعصف بي من أجل ٧ في المائة فقط من مجموع الصفقات التي أعقدها!

٣- ما هو أفضل الحلول

وأصبح الجواب عن هذا السؤال هينًا: يجب أن أمتنع عن الإسترسال في صفقة لا تتم بعد المقابلة الثانية. وقد فعلت هذا. وأنفقت الوقت الذي توفر لي، كنتيجة لذلك، في محاولة عقد صفقات جديدة. فلم يمض وقت قصير حتىٰ استطعت أن أضاعف دخلي، إذ تضاعف صفقاتي.

وقد أسلفت أن مستر «فرانك بتجر» هو الآن أحد الناجحين في ميدان التأمين علىٰ الحياة، فهو يعقد سنويا عقود تأمين قيمتها مليون دولار. وبرغم هذا، فقد أشرف في وقت ما علىٰ ترك هذا العمل المربح، والتسليم بالخيبة والفشل!

وأنت تستطيع، بالإجابة عن هذه الأسئلة الأربعة السالفة الذكر، أن

تحل المشكلات الخاصة بعملك فتوفر على نفسك القلق الناجم عنها. وها أنا أعيد عليك التحدي الذي بدأت به هذا الفصل. إنك تستطيع أن تطرد خمسين في المائة من القلق المتعلق بعملك إذا أنت أجبت عن هذه الأسئلة الأربعة، وعملت وفقًا لإجابتك.

تسعة اقتراحات

للحصول على أقصى فائدة من هذا الكتاب

١- إذا أردت أن تستفيد أقصى الفائدة من هذا الكتاب، فهناك مطلب لا غنى عنه، مطلب هو أهم من كل المبادئ والقواعد الواردة في الكتاب، وما لم يتوفر لك هذا المطلب، فإن ألف قاعدة وألف طريقة لن تغنيك شيئا.

فما هو هذا المطلب السحري؟ هو: رغبة عميقة راسخة في الإفادة من هذا الكتاب، وتصميم قوي على قهر القلق والتغلب عليه، وبدء حياة جديدة سعيدة.

فكيف تنمي في نفسك هذه الرغبة؟ بأن تذكر نفسك على الدوام بأهمية المبادئ التي يتضمنها هذا الكتاب. صور لنفسك أن العمل بمقتضى هذه المبادئ سوف يعينك على أن تحيا حياة حافلة سعيدة. قل لنفسك مرارًا وتكرارًا. إن راحتي الذهنية، وسعادتي، وصحتي، وربما دخلي - بمرور الزمن - تعتمد على تطبيق هذه الحقائق العملية والواردة في هذا الكتاب.

٢- اقرأ كل فصل من هذا الكتاب قراءة أولية سريعة لتستخلص

الفكرة العامة. وقد يغريك هذا على أن تنتقل إلى الفصل الذي يليه، ولكن لا تفعل ... اللهم إلا إذا كنت تقرأ لمجرد التسلية. أما إذا كنت ترغب في أن تقهر القلق وتبدأ الحياة، فاعمد ثانية إلى الفصل الذي قرأته سريعًا، وتعمق في قراءته، وسوف ترى، بمرور الوقت أن هذه الطريقة أحفظ للوقت وأجدى نفعًا.

٣ -توقف في خلال قراءتك، وفكر فيما قرأت، سائل نفسك: متى وأين تطبق كل اقتراح طالعته فمثل هذه القراءة أفضل وأنفع من أن تنطلق كالسهم قارئا الفصل تلو الفصل.

٤ -اقرأ هذا الكتاب وأنت ممسك بقلم أحمر في يدك، حتى إذا كان اقتراحًا ترى أن في وسعك تطبيقه ضع علامة أمامه، أما إذا كان اقتراح ذو أهمية خاصة لك، فارسم تحت كل عبارة من عباراته خطًا، أو ضع أمام هذه العبارة (××××). فإن وضع العلامات على الكتاب يجعله أكثر نفعًا، وأسهل في المراجعة.

٥ -أعرف رجلا قضى خمسة عشر عامًا في منصب مدير شركة كبرى من شركات التأمين على الحياة، وهو يقرأ مرة إلى كل شهر جميع عقود التأمين التى أبرمتها شركته. لماذا لأن الترجبة علمته أن هذه هي الطريقة التي يستطيع بها أن يحفظ في ذهنه البنود التي يحتويها كل عقد.

وقد أنفقت أنا سنتين في تأليف كتاب في فن الخطابة العامة، وبرغم ذلك، أراني مضطرًا لمراجعة كتابي من حين لآخر لكي أتذكر ما كتبته أنا نفسي، فإن السرعة التي ننسى بها مدهشة حقا.

وإذن، فإذا أردت أن تحصل على فائدة حقيقية دائمة من هذا الكتاب فلا تحسب أن مطالعتك إياه مرة واحدة تكفي، فبعد أن تقرأه بإمعان، ينبغي أن تخصص بضع ساعات كل شهر لتراجعه مرة أخرى. احتفظ به على مكتبك ليكون في مواجهتك كل يوم، تصفحه بقدر ما تستطيع، وتذكر أن تطبيق هذه المبادئ لن يصبح عادة راسخة ما لم تداوم على مراجعتها وتنفيذها يوما بعد يوم.

٦- قال (برناردشو مرة): «إذا علمت إنسانًا شيئًا فإنه لن يتعلم قط» و(برنارد شو) على حق. فإن «التعلم» عملية إيجابية لا سلبية، ونحن نتعلم حين «نعمل». ومن ثم فإذا أردت أن تستفيد من القواعد الواردة في هذا الكتاب، فجربها، واعمل بها، وطبقها في كل فرصة تسنح لك، فإذا لم تفعل هذا، فسوف تنساها سريعًا، فإن المعرفة التي «نستخدمها» هي وحدها التي تعلق بأذهاننا. وأنا أعلم أنك قد تجد صعوبة في الدأب على تطبيق هذه المبادئ أنا أعلم هذا، لأنني كتبت هذا الكتاب، وبرغم ذلك فكثيرًا ما أجد صعوبة في تطبيق ما أوردته فيه. واذكر دائما، وأنت تقرأ هذا الكتاب، أنك لا تجمع المعلومات وحسب، وإنما تكتسب «عادات» جديدة، بل نمطا جديدًا في الحياة، وهذا يتطلب وقتا، ومثابرة. فارجع إلى هذا الكتاب ما أمكنك، واعتبره مرشدًا عمليا في التغلب على القلق وعندما تواجهك مشكلة، لا تسمح لخواطرك بالاهتياج ولا تتبع الخاطر الذي توحيه إليك لحظة انفعال. فهو عادة خاطئ. وإنما قلب صفحات هذا الكتاب، وراجع الفقرات التي وضعت أمامها علامات بالقلم

الأحمر، ثم جرب القواعد التي تضمنتها، وانظر أية الأعاجيب سيحققها لك تطبيق هذه القواعد.

٧ -راهن زوجتك على أن تمنحها «شلنا» في كل مرة تضبطك فيها متلبسا بخرق أحد المبادئ الواردة في هذا الكتاب، فإن خشيتك من الإفلاس سوف تحدو بك إلى المحافظة على تطبيق هذه المبادئ.

٨ -انظر الفصل الثاني والعشرين من هذا الكتاب واقرأ كيف استطاع «ه.ب. هاول» و«بتجامين فرانكلين» أن يصححا أخطاءهما. فلماذا لا تستخدم طرق هاول وفرانكلين؟ إنك لو فعلت لنميت قدرتك على قهر القلق، وشحذت رغبتك في بدء حياة جديدة سعيدة.

٩ -احتفظ بمذكرة تدون فيها انتصاراتك الناشئة عن تطبيق هذه المبادئ، فالاحتفاظ بمثل هذه المذكرات سيحفزك على بذل مجهودًا أكبر. وما أروع ما تتجلى هذه الانتصارات ليعينك حين ترجع إليها فتستعيد ذاكرها في مقبل أيامك.




كيف تطرد الحزن من
عقلك ؟

لن أنسىٰ تلك القصة التي رواها لي «ماريون دوجلاس»، وليس هذا اسمه في الواقع، فقد رجاني لأسباب خاصة، ألا أكشف عن شخصيته، روىٰ لي «ماريون» كيف طرقت الخطوب باب بيته، لا مرة واحدة، بل مرتين، ففي المرة الأولىٰ فقد ابنته البالغة من العمر خمسة أعوام، وكان يحبها حبا جما، فظن هو وزوجته أنهما لن يقويا علىٰ احتمال هذه الفجيعة، ثم لم تمض عشرة أشهر، حتىٰ رزقا بطفلة أخرىٰ، ولم تلبث هذه الطفلة أياما خمسة حتىٰ ماتت! حدثني هذا الرجل، فقال: «كانت هذه الفجيعة المزدوجة أكثر مما احتمل، فقد عافت نفسي بعدها الطعام، ولم أعد أعرف طعم النوم، وتوترت أعصابي، وتبددت ثقتي بنفسي، وتولاني المرض، وقصدت أخيرًا إلىٰ الأطباء، فوصف لي أحدهم دواء منومًا، ووصف لي آخر رحلة لتغيير الجو والمناظر وجربت كلتىٰ الوصفتين، ولكن بلا طائل، كنت أحس كأن جسمي يحتويه فكا كماشة حديدية يزدادان انطباقا علىٰ مر الأيام، ذلك هو ألم الحزن، وإذا كنت قد جربت الحزن، فلاشك أنك تعلم ما أعني».

ولكنني اليوم أحمد الله علىٰ أن وهبني طفلا هو الآن في الرابعة من عمره، وطفلي هذا هو الذي هداني إلىٰ حل لمشكلتي، ففي ذات مساء، كنت جالسًا أستعيد أحزاني، حين سألني طفلي: «بابا .. هلا صنعت لي قاربا؟» ولم أكن في حال تسمح لي بصنع قارب، أو صنع أي شئ آخر، ولكن طفلي عنيد لحوح، فلم يسعني إلا الامتثال، وأنفقت في صنع هذه اللعبة ثلاث ساعات، فلما انتهيت أدركت أن هذه الساعات الثلاث التي قضيتها في صنع القارب، وكانت الساعات الأولىٰ التي أحسست فيها

بالراحة الذهنية التي تولت عني منذ شهور.

وقد حفزني هذا الإدراك على أن أخرج من جمودي، وأفكر.. أفكر تفكيرًا صحيحًا لم أعهده منذ شهور. فقد رأيت أن القلق سرعان ما يتلاشى إذا أنا انشغلت بعمل يتطلب شيئا من الإبتكار والتفكير، وعلى هذا عولت على أن أظل مشغولا بعملي.

ففي الليلة التالية، رحت أنتقل في غرف منزلي، وأضع قائمة بالأشياء التي يلزمها التصليح، واحتوت القائمة بنودًا كثيرة. حقائب، ونوافذ، وستائر، وأقفالا، وصنابير ولم يمض أسبوعان، حتى كانت القائمة تحتوي على ٢٤٢ بندا تتطلب الإصلاح.

وفي خلال العامين الماضيين، أمكنني إصلاح معظم هذه الأشياء، وانغمرت – فضلا عن هذا – في كثير من أوجه النشاط. فأنا الآن أحضر برامج الطلبة البالغين في نيويورك ليلتين في الأسبوع، وأنا عضو في كثير من الجمعيات الخيرية في بلدتي، ورئيس مجلس إدارة مدرسة البلدة، كما أحضر كثيرًا من المحاضرات، وأساهم في جمع التبرعات لجمعية الصليب الأحمر وغيرها، لقد أصبحت مشغولا لدرجة أنه لم يعد لي وقت للقلق.

«لا وقت للقلق»! هذا بالضبط ما قاله (ونستون تشرشل) عندما كان يشتغل ثماني عشرة ساعة في اليوم، حين كانت الحرب في ذروتها، ولما سئل هل هو قلق من جراء المسئوليات الضخمة الملقاة على عاتقه؟ قال: «إني مشغول جدًا، إلى حد أنه ليس لديّ وقت للقلق».

وكذلك كان (تشارلس كثرنج) عندما بدأ يخترع محركًا ذاتيًا للسيارة، كان مستر كثرنج وكيلا لشركة «جنرال موتورز» مشرفا على الأبحاث التي تجريها هذه الشركة، لكنه مر عليه وقت عرف فيه الفقر المدقع، حتى

إنه أنشأ معمله في جانب من حظيرة، واقترض من زوجته ألفين وخمسمائة دولار، لكي يزود معمله بالعدد والآلات – وكانت زوجته قد جمعت هذا المبلغ من إعطاء دروس خصوصية، في العزف على البيان – كما اقترض خمسمائة دولار، على حساب «بوليصة» التأمين على حياته، وقد سألت زوجته يوما هل كانت تشعر بالقلق في ذلك الوقت، فأجابتني: «نعم، كنت قلقة، حتى إنني لم أستطع النوم، ولكن (مستر كثرنج) لم يكن كذلك، فقد كان مستغرقًا في عمله، فلم يجد لديه وقتا يسمح له بالقلق!».

وقد تحدث العالم الفرنسي (باستير) عن «السلام الذي يجده المرء بين جدران المكتبات أو المعامل» فلماذا يا ترى يجد المرء السلام هناك؟ لأن الناس في المكتبات أو في المعامل مستغرقون عادة في المطالعة أو البحث، فلا يتوفر لديهم وقت القلق.

إن الباحثين والعلماء، قلما يصابون بإنهيار عصبي، فليس في وقتهم متسع لهذا «الترف».

فما السبب في أن أمرًا هينًا كالإستغراق في العمل يطرد القلق؟ السبب في ذلك هو أحد القوانين الأساسية التي اكتشفها علم النفس، وهذا هو: «من المحال لأي ذهن بشري، مهما يكن خارقًا، أن ينشغل بأكثر من أمر واحد في وقت واحد».

ألا تصدق هذا؟ حس، دعنا نجري تجربة .. اضطجع الآن في مقعدك، واغمض عينيك! وحاول أن تتخيل تمثال الحرية، وأن تتصور في الوقت نفسه شيئا مما أعددته للتنفيذ، هيا .. جرب.

الآن عرفت ... أليس كذلك؟ إن في استطاعتك أن تتخيل كلا من الشيئين على حدة، أما الاثنين، في وقت واحد، فلا! وكذلك في

الإحساسات، فليس في استطاعتنا أن نتحمس لعمل مثير، ونحس بالقلق في الوقت نفسه، فإن واحدًا من هذين الإحساسين يطرد الآخر، وهذا القانون البسيط هو الذى مكن الأطباء النفسيين الملحقين بالجبيش من أن يأتونا بالعجائب في خلال الحرب، عندما كان يأتي إليهم الجنود الذين ضعضعت الحرب أعصابهم، كانوا يقولون: «اشغلوهم بعمل ما».

فإذا انشغل هؤلاء المصدومون بأحد أوجه النشاط، كصيد السمك، أو لعب الكرة، أو التصوير، أو ري الحدائق؛ أو الرقص، لم يعد انشغالهم يسمح لهم بالتفكير فيما مر بهم من تجارب مروعة.

وقد أصبح اسم «العلاج الوظيفيOccupational Therapy» يطلق الآن على ذلك الفرع من الطب النفسي الذي يصف «الوظيفة» أو العمل كعلاج. وليس هذا العلاج بجديد، فأطباء الأغريق القدماء، كانوا ينصحون به قبل الميلاد بخمسمائة عام. وكانت جماعة «الكويكرز» تستخدمه في «فيلادلفيا» في عهد «بنجامين فرانكلين». وقد ذهل أحد زائري مصح الكويكرز في عام ١٧٧٤، عندما شاهد مرضى العقول منهمكين في غزل الكتان. فقد ظن أن هؤلاء المساكين يستغلون أسوأ استغلال، إلى أن شرح له «الكويكرز» أن مرضاهم يبرأون من عللهم عندما ينهمكون في العمل، فهو يهدئ أعصابهم، ويسكن خواطرهم.

إن أي طبيب نفساني يسعه أن يؤكد لك أن الانشغال بالعمل هو أعظم مسكن للأعصاب الثائرة. وقد أدرك الشاعر «هنري لونجفليو» هذه الحقيقة عندما فقد زوجته الشابة، كانت زوجته تصهر ذات يوم، قطعة من شمع الأختام على لهب شمعة، فامتدت النار إلى ثيابها، وسمع «لونجفيلو» صراخها، وحاول أن يتدارك الكارثة. ولكن زوجته ماتت

متأثرة بحروقها. ولبث «لونجفيلو» زمنًا معذبًا بذكرى هذا الحادث الأليم، حتى أوشك على الجنون، ولكن أطفاله الثلاثة - لحسن حظه - كانوا في حاجة إلى رعايته، فاضطر برغم حزنه إلى أن يتعهدهم بالرعاية، وأن يكون لهم أبا وأما في آن معا .. وكان يصطحبهم إلى النزهة، ويقص عليهم الأقاصيص ويشاطرهم لعبهم، حتى لقد خلد صحبته لهم في قصيدة عنوانها «ساعة الأطفال» كما أنه عكف على ترجمة بعض مؤلفات الشاعر «دانتي» فاستطاعت هذه الأعمال مجتمعة، أن تشغله عن نفسه، وحفظت له سلامة عقله. لقد قال الشاعر «تنيسون» عندما فقد أعز صديق له وهو «آرثرهالام» على أن أنشغل عن نفسي بالعمل، وإلا هلكت أسى.

إننا لا نحس للقلق أثرًا، عندما نعكف على أعمالنا، ولكن ساعات الفراغ التي تعقب العمل، هي أخطر الساعات طرا فعندما يتاح لنا وقت الفراغ لا تلبث شياطين القلق أن تهاجمنا، وهناك فقط نتساءل: ألا ترانا تحصل من الحياة على ما نبتغي؟ ألا ترى إن كان «الرئيس» يعني شيئا بملاحظته التي أبداها اليوم؟ أترانا مرضى؟ أترى شعرنا في سبيله إلى السقوط.

إن أذهاننا توشك أن تكون خاوية عندما نفرغ من أعمالنا وكل طالب درس الطبيعة يعلم أن «الطبيعة تمقت الفراغ»، وكتجربة على ذلك. أحدث ثقبًا في مصباح كهربائي مفرغ من الهواء، وسوف ترى أن الطبيعة عندئذ ستدفع بالهواء إلى داخل المصباح ليملأ الفراغ، كذلك تسرع الطبيعة إلى ملء العقل الفارغ، بماذا؟ بالعواطف والإحساسات غالبًا، لماذا؟ لأن الإحساسات مثل القلق، والقلق والمقت والغيرة والحسد

مدفوعة بقوة بدائية عنيفة، متوارثة من عهد الغابة، وهذه الإحساسات من القوة بحيث يسعها أن تيد السلام من عقولنا.

وقد عبر عن هذه الظاهرة الأستاذ «جيمس مرسل» أستاذ التربية بكلية المعلمين بجامعة كولومبيا، بقوله: «إن القلق يكون أقرب إلى الإستحواذ عليك. لا في أوقات عملك وإنما في وقت فراغك من العمل، فالخيال إذ ذاك يجمح ما شاء له الجموح، ويقلب كل صنوف الإحتمالات، ويعيد ذكرى كل هفوة ارتكبتها، في هذا الوقت، يكون عقلك أشبه بسيارة متدفقة في الطريق بغير سائق وبغير ركاب، فهي تمرق هنا وهناك كالسهم، وتهدد بالانفجار، وتدمير نفسها في أية لحظة وعلاج هذه الحال سهل ميسور، هو أن تنشغل بعمل إنشائي مجد».

وأنت لا تحتاج لأن تكون أستاذاً في الجامعة، لكي تدرك هذه الحقيقة، وتعمل بمقتضاها.

قابلت في خلال الحرب سيدة من أهل شيكاغو، فروت لي كيف أدركت بنفسها هذه الحقيقة، وكيف اهتدت إلى علاج القلق بالإستغراق في العمل. لقيت هذه السيدة وروحها في عربة الأكل بالقطار المسافر من نيويورك إلى ميسوري. فأخبراني أن ولدهما الوحيد التحق بالجيش في اليوم التالي لهجوم (اليابانيين) على «بيرل هاربور»، وقالت السيدة: إنها أوشكت على تحطم صحتها من جراء قلقها على ابنها الوحيد إذا لم تكن تفتأ تتساءل: أين هو؟ أهو آمن؟ أم هو مشترك في المعركة؟ أتراه يجرح؟ أو يقتل؟ وسألتها كيف تغلبت على هذا القلق. فأجابت «انشغلت بالعمل»، ثم استطردت فقال إنها سرحت خادمتها، وأخذت تدير بنفسها شئون البيت .. ولكن هذا لم يجدها كثيرا. قالت لي: «لقد وجدت أن تدبير شئون

البيت بطريقة آلية، لم يحل بيني وبين مواصلة التفكير والقلق، ومن ثم أدركت أنني في حاجة إلى نوع آخر من العمل غير تسوية المخادع، وغسل الأواني: نوع آخر من العمل يشغل جسدي وعقلي طوال ساعات النهار. ولهذا اشتغلت في أحد المتاجر الكبيرة، وقد وفى هذا العمل بالمطلوب، إذ ألفيت نفسي وسط حلقة متصلة من النشاط: فالعملاء يتزاحمون أمامي، سائلين عن الأثمان، والأحجام والألوان، فلم تتح لي ثانية واحدة أفكر فيها في شئ آخر سوى عملي. وعندما يأتي الليل، لم أكن أفكر إلا في راحة قدمي اللتين كلتا من الوقوف طوال اليوم. فما إن أتناول عشائي حتى أستغرق في نوم عميق».

لقد اكتشفت هذه السيدة ما كان يعنيه (جون كوبر بويز) عندما قال في كتابه «فن نسيان الشقا»: «إن إحساسا بالاطمئنان والسلام النفسي، والاسترخاء الهنئ، يطغى على أعصاب الإنسان عندما يستغرق في العمل».

أفضت إلى أخيرًا «أوزا جونسون» الرحالة الذائعة الصيت، بالطريقة التي تخلصت بها من القلق. وقد تكون قرأت قصة حياة هذه الرحالة في كتابها «تزوجت المغامرة». تزوجت هذه المرأة من «مارتن جونسن» وهي في السادسة عشرة من عمرها، وانتقل بها زوجها في تلك السن المبكرة، من بلدة (كابوت) بولاية كانساس، إلى أدغال جزيرة يورنيو، وامضى الزوجان في الترحال ربع قرن من الزمان، قدما في خلاله للسينما صورًا من الحياة البدائية، التي توشك على الإنقراض في آسيا وأفريقيا. وعندما عادا إلى أمريكا منذ تسع سنوات، اعتزما أن يتجولا في أنحائها لإلقاء سلسلة من المحاضرات، ولعرض أفلامهما الشهيرة، واستقلا الطائرة من «دنفر» متجهين إلى الساحل، فما لبثت الطائرة أن ارتطمت بقمة جبل فسقطت،

وقتل مارتن جونسون لساعته، وقدر الأطباء أن «اوزا» لن تفارق مخدعها بعد ذلك اليوم، ولكنهم لم يكونوا يعرفون «أوزا جونسون».

فما مضت ثلاثة أشهر، حتى كانت أوزا تجلس في مقعد ذي عجلات. وتلقي محاضرة في جمع غفير من المستمعين! بل إنها ألقت في ذلك الموسم أكثر من مائة محاضرة، ألقتها كلها وهي جالسة في مقعدها ذي العجلات. وعندما سألتها لم فعلت هذا؟ أجابت: «لقد فعلته لكي لا أتيح لنفسي وقتا للأسف أو القلق».

لقد اكتشف (أوزا جونسون) الحقيقة التي تغنى بها الشاعر تنيسون قبل ذلك بقرن تقريبًا: «على أن أنشغل عن نفسي بالعمل وإلا هلكت أسى».

واكتشف (الأميرال بيرد) هذه الحقيقة نفسها، عندما عاش خمسة أشهر وحيدًا في خيمة مطمورة في ثلوج القطب الجنوبي. قضى (الأميرال بيرد) خمسة أشهر هناك وحيدًا ليس معه، ولا على بعد مائة ميل منه، مخلوق من أي نوع كان وكان الزمهرير من الشدة بحيث كان «بيرد» يسمع صوت وهي تتجمد عندما تتخطفها الرياح الباردة.

وقد روى (الأميرال بيرد) في كتابه «وحيد» قصة هذه الشهور الخمسة التي قضاها في القطب الجنوبي، حيث كانت الأيام والليالي في الظلام سواء.

هناك كان على «بيرد» أن يشغل له بعمل، ليحفظ بسلامة عقله وقد قال في كتابه:

«في الليل قبل أن أطفئ المصباح لآوي إلى فراشي كنت أصور لنفسي عمل الغد. كنت أقدم الغد، في خيالي إلى ساعات، فأخصص منها - مثلا

- ساعتين للعمل في إنشاء نفق، وساعة لإزالة الثلوج المتراكمة، وساعة لتركيب أرفف للكتب في عربة الطعام، وساعتين لإصلاح «الزحافة»، وبهذا كنت أقطع الوقت، وأحسب أنه لولا هذه الطريقة أو ما يشابهها، لأصبحت أيامي بلا هدف ولا غاية، ولو أنها أصبحت بلا هدف ولا غاية، لأنتهت بهلاك محقق فإذا عاودك القلق فاذكر أن في استطاعتك استخدام «العمل» كدواء له، وقد أكد هذه الحقيقة الدكتور (ريتشارد كابوت) أستاذ الطب بجامعة هارفارد سابقا، في كتابه «ما الذي يعيش به البشر» إذ قال: «لقد أسعدني كطبيب أن أرى العمل يشفي أشخاصًا كثيرين، كانوا يعانون من الشلل الزوجي الذي أعقبته إحساسات: الشك، والتردد، والخوف، والسيطرة عليهم».

إذا لم تنشغل أنت وأنا بالعمل، وإذا جلسنا في أماكننا وأطلقنا العنان لخواطرنا، فسوف يتبدد نشاطنا هباء، وتتوزع إرادتنا.

أعرف رجل أعمال في نيويورك، كافح القلق، بأن أسلم نفسه للعمل. حتى لم تبق لديه دقيقة واحدة من الفراغ. هذا الرجل هو «ترمبر لونجمان» وهو طالب في برامجي للطلبة البالغين، وكان حديثه الذي أدلى به أمام الفصل. عن طريقة فهو القلق أخاذًا رائعًا حتى إنني دعوته للعشاء معي عقب انتهاء الفصل وجلسنا نتحدث في مطعم حتى جاوزت الساعة منتصف الليل.

وهذه هي قصته التي رواها لي: »منذ ثمانية عشر عاما، اجتاحني قلق شديد أعقبه أرق مضن حتى خشيت أن أصاب بإنهيار عصبي ولهذا القلق سبب فقد كنت اشتغل أمين خزينة في «شركة كراون» لعصير الفاكهة، القائمة في برودواي رقم ٤٤٨، بنيويورك. وكنا نستثمر نصف مليون دولار في تعبئة عصير الفراولة في صفائح سعة الواحدة منها جالون،

وانقضت عشرون سنة ونحن نبيع هذه الجالونات من عصير الفراولة للمحلات الكبرى التي تصنع «الجيلاتي». وفجأة، توقفت مبيعاتنا، لأن المحلات الكبرى أصبحت تنتج بنفسها عصير الفراولة، فاستغنت بهذا عنا، ووجدنا أنفسنا إذ ذاك أمام كارثة مالية محققة، فقد اقترضنا من المصارف ٣٥٠,٠٠٠ دولار، ولم يعد في إمكاننا تسديد القرض، فلم يكن عجبا أن ينتابني القلق.

وهرعت إلى بلدة «واطسونفيل» بكاليفورنيا، حيث نوجد مصانعنا، وحاولت أن أقنع الرئيس بأن الأحوال تغيرت، وأننا نوجه خرابًا محققًا، لكنه رفض أن ينصت لي، وصب اللوم كله على فرع الشركة في نيويورك، حيث أعمل، منهما إياه بأنه يتهاون في بذل المجهود.

ولكني داومت على محاولة إقناعه، حتى اقتنع أخيرًا، ووافق على أن نكف عن تعبئة عصير الفراولة، وأن نحاول تصريف ما لدينا من الفراولة الطازجة في سوق «سان فرانسيسكو». وبهذا أوشكت مشكلتنا أن تحل، وكنت حليقا إذ ذاك، أن أكف عن القلق ولكني لم أستطع، أن القلق عادة ولقد اعتدت عليه فما إن عدت إلى نيويورك حتى بدأت أقلق على كل شيء، على «الكريز» الذي نبتاعه من إيطاليا، «والخوخ» الذي نستورده من هاواي، وهكذا .... ولم أعد أستطيع النوم، وتخيلت أنني – كما أسلفت – على وشك إنهيار عصبي. وفي غمرة يأسي، اهتديت إلى خطة جديدة في الحياة، شفتني من الأرق، ووضعت حدًا للقلق الذي يساورني. لقد انشغلت بمسائل تتطلب تضافر جميع حواسي، حتى لم يعد لي وقت للقلق. كنت من قبل أشتغل سبع ساعات في اليوم، فأصبحت أشتغل خمس عشرة ساعة أو أكثر، صرت أذهب إلى المكتب في الثامنة

صباحًا، فلا أغادره إلا بعد منتصف الليل، فإذا عدت إلى بيتي بعد منتصف الليل يكون التعب قد أنهكني فأنطرح على الفراش وأستغرق في النوم لساعتي، وواظبت على هذا البرنامج قرابة ثلاثة أشهر، وسعني خلالها أن أحطم عادة القلق، فعدت إلى الحياة العادية، وأصبحت اشتغل سبع ساعات في اليوم كما كنت أفعل من قبل ... حدثت هذه الواقعة منذ ثمانية عشر عاما، ومنذ ذلك الحين لم يعاودني الأرق قط.

ولقد لخص «جورد برناردشو» هذه الحقيقة تلخيصًا رائعًا حين قال: «إن سر الإحساس بالتعاسة هو أن يتوفر لديك الوقت لتتساءل أسعيد أنت أم لا؟» ومن ثم يجب ألا تتوقف لتفكر أسعيد أنت أم لا؟ انفخ في يديك، واعمد إلى العمل في غير إبطاء، هنالك سيجري الدم في عروقك، وسيمتلئ ذهنك بالأفكار الإنشائية، ثم ما هو إلا وقت قصير، حتى يطرد هذ الموقف الإيجابي القلق من ذهنك «انشغل، والبث منشغلا» هذا هو أرخص أصناف الدواء جودة في العالم، وأعظمها أثرًا.

وإذن فلك تحطم عادة القلق إليك القاعدة رقم (١):

«استغرق في العمل .. إذا ساورك القلق، انشغل وإلا هلكت بأسًا وأسى».




لا تدع الهوام
تهزمك

ها هي ذي قصة مأساة، أعتقد أنني لن أنساها ما حييت، وقد رواها لي بطلها (روبرت مور) من أهالي مدينة «ميلوود» بولاية (نيوجرسي)، قال: «تلقيت أعظم درس في حياتي على عمق ٢٧٦ قدما تحت سطح الماء، تجاه ساحل الهند الصينية. كان ذلك عام ١٩٤٥ وأنا يومئذ واحد من ثمانية وثمانين بحارًا يعملون على ظهر الغواصة (بايا) وفي ذات يوم أنبأنا جهاز (الرادار) أن قافلة يابانية تتقدم نحونا، فما إن اقترب مطلع الفجر طفت غواصتنا على السطح استعدادًا للهجوم ولاحت لنا خلال (البيريسكوب) مدمرتان يابانيتان وسفينة لبث الألغام. فأطلقنا ثلاثة (طوربيدات) على إحدى المدمرتين، ولكننا أخطأناها. وبينما نحن نتأهب لمعاودة الكرة، إذا بالسفينة الثالثة تستدير في مواجهتنا، وتقترب منا سريعا - فقد استكشفت طائرة يابانية موقعنا، وأبلغته إلى السفينة اليابانية باللاسلكي - فهبطنا بالغواصة على عمق ١٥٠ قدما، وأوقفنا المحركات حتى لا يسمع للغواصة صوت.

وبعد ثلاث دقائق فتحت أبواب الجحيم، فقد انفجرت حولنا ست من قنابل الأعماق، دفعتنا بقوة الضغط إلى عمق ٢٧٦ قدما! وتولانا الفزع. فإن أشد ما تخشاه الغواصات هو أن يهاجمها العدو وهي في عمق يقل عن ألف قدم، فما بالك وقد كنا في عمق يزيد قليلا على ربع هذه المسافة؟ إن هذا لهو الهلاك المحقق. ولبثت سفينة الألغام اليابانية خمس عشرة ساعة متواصلة تقذفنا بقنابل الأعماق. وكنت في حال سيئة من الفزع حتى عز عليّ التنفس، وظللت أقول لنفسي: «هذا هو الموت المحقق. هذا والله هو

الموت!». وإذ أوقفنا محركات الغواصة وعددها، ارتفعت الحرارة بداخلها إلى أكثر من مائة درجة، وبرغم ذلك فقد كنت أحس أنني أتجمد من فرط الخوف، حتى إنني ارتديت فوق ثيابي الثقيلة، معطفا من الفراء، وبقيت بعد ذلك أرتعش من البرد، وجعلت أسناني تصطك، والعرق البارد يتفصد من جسمي. وظلت غواصتنا هدفا للقنابل خمس عشرة ساعة متوالية، ثم كف الهجوم فجأة ويبدو أن ناثرة الألغام استنفدت ذخيرتها من قنابل الأعماق، فمضت في طريقها لا تلوي على شيء ولقد خلت هذه الساعات الخمس عشرة كأنها خمسة عشر مليونا من السنين! ففي خلالها انبسطت صفحة حياتي جميعًا أمام ناظري بما حفلت به من توافه وأحداث عظام، ساورني القلق بسببها زمنًا! فقد كنت قبل التحاقي بالبحرية موظفا بأحد المصارف، وكنت دائم الشكوى من ساعات العمل الطويلة، ومن المرتب البسيط الذي أتقاضاه، ومن أملي الضئيل في الترقية. كما كنت دائم الحنق، لأنني لا أمتلك بيتا، ولا سيارة، ولا مال لي أبتاع به لزوجتي ثيابا أنيقة، وكنت دائم القلق بسبب جرح ظاهر ملحوظ في جبيني سببه لي حادث سيارة ألا ما أضخم ما كان يلوح هذا القلق منذ سنين مضت وما أسخف ما بدا لي وقنابل الأعماق تتهددني بالموت تحت لجج الماء! لقد قطعت على نفسي عهدًا في ذلك اليوم. لئن قدر لي أن أرى الشمس مرة أخرى فلن أعود إلى القلق كائنا ما كان السبب! ولقد تعلمت من تلك المحنة – والحق أقول – أكثر مما تعلمت من الكتب طيلة السنوات الأربع، التي قضيتها بجامعة (سيراكيوز)».

إننا غالبا ما نواجه كوارث الحياة وأحداثها في شجاعة نادرة وصبر جميل، ثم ندع التوافه بعد ذلك تغلبنا على أمرنا! ومن أمثلة ذلك، ما قاله

(صمويل بييز) في مذكراته عن «سير هاري فان» حين سيق لتنفيذ حكم الإعدام فيه بضرب عنقه، فإنه لم يلتمس العفو، ولم يطلب الرحمة، وإنما التمس من الجلاد ألا يضرب بسيفه موضعا في عنقه كان يؤلمه.

ومن أمثلة ذلك أيضًا ما قاله (الأدميرال بيرد) في مذكراته عن «الليالي الظلام والزمهرير» التي قضاها في القطب الجنوبي، فقد ذكر أن رجاله كانوا منشغلين بتوافه الأمور عن الكوارث المحدقة بهم، وهم يعيشون في جو درجة حرارته ثمانون تحت الصفر! قال بيرد: «كان رجال يختصمون إذا اعتدى أحدهم على المساحة المخصصة لنوم زميل لهم واستقطع لنفسه منها بضع بوصات! وثمة رجل من رجالي كانت نفسه تعاف الطعام في مواجهة زميل له اعتاد أن يمضغ «اللقمة» ثمان وعشرين مرة قبل أن يزدردها! ولكنني لا أعجب لهذا، فأنا أعلم أن صغائر كهذه في معكسر قطبي يسعها أن تسلب عقول أشد الناس تدربا على الطاعة والنظام.

وكان يحق للأدميرال بيرد، أن يضيف إلى قوله ذاك، إن مثل هذه الصغائر، في الحياة الزوجية أيضًا، يسعها أن تسلب الأزواج والزوجات عقولهم، وتسبب نصف أوجاع القلب التي يعانيها العالم. أو هذا على الأقل ما يقول الخبراء، ومنهم القاضي «جوزيف ساباث» من قضاة شيكاغو، فقد صرح، بعد أن فصل في أكثر من أربعين ألف قضية طلاق بقوله: «إنك لتجدن التوافه دائما وراء كل شقاء يصيب الأزواج!» وقال (فرانك هوجان)، النائب العام في نيويورك: «إن نصف القضايا التي تعرض على محاكم الجنايات تقوم على أسباب تافهة، كجدال ينشب بين أفراد عائلة، أو إهانة عابرة، أو كلمة جارحة، أو إشارة نابية، أمثال هذه

الأسباب التافهة، هي التي تؤدي إلى جرائم القتل. إن الأقلين منا قساة بطبيعتهم، ولكن توالي الضربات الواهنة الموجهة إلى ذواتنا،و كبريائنا، وكرامتنا، هو الذي يسبب نصف ما يعانيه العالم من مشكلات.

حدثتني «اليانور روزفلت» بأنها حينما تزوجت من الرئيس الراحل، فرانكلين روزفلت انتابها القلق يوما، لأن طاهيتها لم تتقن طهو الطعام ثم استطردت مسز روزفلت تقول: «ولو أن أمرا كهذا وقع لي الآن، لهززت كتفي استخفافا، ونسيت الأمر تماما بعد ساعات». هذا لعمري هو تصرف الناضجين.

وقد حدث أن دعيت وزوجتي لتناول العشاء في منزل صديق لنا بشيكاغو وبينما المضيف يوزع علينا الطعام ارتكب خطأ هينا لم ألاحظه وما كنت لأحفل به لو أني لاحظته، ولكن زوجته انطلقت أمامنا تعنفه، قائلة: «انظر يا جون ماذا فعلت! إنك لا تجيد تقطيع اللحم أبدا؟» ثم الفتت إلينا قائلة: «إنه يخطئ دائما، وعلته أنه لا يحاول إصلاح خطئه قط». وقد يكون هذا الزوج أخطأ فعلا، ولكني أكبرته، لأنه استطاع أن يعايش زوجته هذه عشرين عامًا! فإني والحق يقال: أفضل أن تناول شطيرة رخيصة في جو يسوده الهدوء والوئام، على أن أتعشى ببطة دسمة، وأستمع في الوقت نفسه إلى مثل هذا التعنيف.

وبعيد هذا الحادث، دعت زوجتي لفيفا من الأصدقاء للعشاء في منزلنا فلما اقترب موعد وصول الضيوف، وجدت زوجتي أن ثمة ثلاث مناشف لا يتفق لونها مع سائر المناشف الموضوعة على المائدة. وقد حدثتني زوجتي بعد انفضاض الحفلة قائلة: «لقد هرعت توا إلى الطاهية، فوجدت أنها احتجزت المناشف لغسلها. وكان الضيوف قد

توافدوا، ولم يكن في الوسع تغيير المناشف فأحسست كأنما أوشك أن أنفجر من الغيظ، وجعلت أقول لنفسي حانقة ».

لماذا تفسد على هفوة كهذه صفاء أمسية بأكلمها! وفجأة أحسست كأن هاتفا يهتف بي «ولماذا أدع هفوة كهذه تفسد على صفاء الأمسية؟» وقصدت من فوري إلى المائدة، وقد اعتزمت أن استمتع بالأمسية، كما أشتهي ولقد فضلت أن يظن بي الضيوف الإهمال والتواكل في تدبير شئون البيت على أن يظنوا بي سوء الطبع وحدة المزاج وعلى أية حال فإن أحدًا من المدعوين لم يلحظ شذوذ المناشف الثلاث.

هناك حكمة (قانونية) تقول: «إن القانون لا يشغل نفسه بالتوافه» وكذلك لا ينبغي لإنسان أن يشغل نفسه بالتوافه هذا إذا أراد السلام والاطمئنان.

إن أشد ما نحتاجه للتغلب على هذه التوافه هو أن نحول مجرى إهتمامنا وجهة أخرى، وقد ضرب صديقي «هومر كروى» مؤلف كتاب «كان عليهم أن يشاهدوا باريس» وكثير غيره، مثلا رائعا في كيفية تطبيق هذا القول .. كان، وهو عاكف على تأليف إحدى قصصه، يضيق أشد الضيق بصوت مولد الحرارة، في شقته بنيويورك، فقد كان هذا المولد يئز أزيزا متصلا، يعكر صفوه ويشتت أفكاره قال لي هومر كروي: «ثم حدث أن ذهبت مع بعض أصحابي إلى معكسر خلوي، وعندما سمعت صوت أغصان الشجر الجافة وهي تتلظى بالنار التي أشعلناها تجاه المعسكر، ألفيت شبها كبيرًا بين صوتها وصوت مولد الحرارة في منزلي غير أني أحببت صوت الأغصان وهي تحترق ولم أتبرم به فما لبثت أن

وجدتني أتساءل، لماذا أحب هذا الصوت وأكره صوت مولد الحرارة، مع تشابه الصوتين؟ ومن ثم عولت على أن أروض سمعي على احتمال أزيز المولد، ولم تمض أيام على هذا العزم؛ حتى نسيت إطلاقا أن على قيد خطوات من مكتبي مولدًا للحراة يئز أزيزًا متصلا».

وهكذا الحال في كل ما يسبب لنا القلق: إذا نحن بالغنا في الإهتمام به على تفاهته فنتابنا القلق من أجله، وإذا نحن لم نعره إهتماما نسيناه إطلاقا.

قال «دزرائيلي» مرة: «إن الحياة أقصر من أن تقصرها» وكتب «أندريه موروا» في مجلة «هذا الأسبوع This Week» يقول: «لقد ساعدتني هذه الكلمات (يقصد كلمات دزرائيلي) على احتمال أكثر من تجربة مريرة. فنحن غالبًا ما نسمح لأنفسنا بالثورة من أجل توافه ما كان أخلقنا بتجاهلها. ها نحن، في هذا العالم، لا يزيد عمر أحد منا عن بضع عشرات من السنين، وبرغم ذلك فإننا ننفق ساعات العمر التي لا يمكن تعويضها في اجترار أحزان خليقة بأن يطويها النسيان. ألا فلنملأ حياتنا بالنشاط المثمر، والأفكار المجدية، والأعمال النافعة، فإن الحياة أقصر من أن نقصرها».

ولقد نسي الكاتب «رديارد كبلنج» على ألمعيته وحصافته هذه الحقيقة: وهي أن الحياة أقصر من أن نقصرها، فماذا كانت النتيجة؟ لقد خاض مع شقيق زوجته غمار أعظم قضية عرفها تاريخ المحاكم في «فيرمونت»، وسجلها كبلنج في كتابه «إقطاع فيرمونت».

وهذا هو موضوع القضية: تزوج كبلنج فتاة من «فيرمونت» تدعى «كارولين بالستر»، وشيد في بلدة «براتلبورو» بيتا جميلا عاش فيه هو

وزوجته، مؤملا أن يقضى بقية حياته في دعة وهدوء. وكان «بيتى بالستر» شقيق زوجته صديقًا مخلصًا له. ثم حدث أن اشترى كبلنج أرضا من أراضى «بالستر»، وقبل اشتراطه بأن يكون له حق حصاد البرسيم منها في كل موسم. وفي ذات يوم اكتشف بالستر أن كبلنج اقتطع جانبا من الحقل، وغرس فيه الزهور فغلى الدم في عروقه لهذا الأمر الذي اعتبره اعتداء على حقوقه، ووجه إلى كبلنج عبارات قاسية مهينة فرد عليه كبلنج بمثلها وما لبثت السحب أن تجهمت فوق سماء فيرمونت بأسرها وأعقب ذلك بأيام أن كان كبلنج مارًا بدراجته فاعترضه شقيق زوجته في عربة يجرها زوج من الخيل فسقط كبلنج عن دراجته! .. ولم يملك كبلنج حينئذ – وهو الذي كتب ذات مرة يقول: «احتفظ أنت بثباتك في الوقت الذي يفقد فيه كل من حول ثباتهم» – لم يملك إلا أن يفقد ثباته، وأقسم ليرسلن شقيق زوجته إلى السجن! وقامت بين الإثنين قضية كان لها دوي عظيم في فيرمونت، وتقاطر الصحفيون من سائر مدن أمريكا إلى هذه القرية، وأذاعوا أنباء القضية على العالم أجمع واضطر كبلنج آخر الأمر إلى أن يرحل هو وزوجته عن أمريكا وأن يغتربا بقية حياتهما: كل هذا بسبب كومة من البرسيم، يغلها جانب صغير من حقل حوله كبلنج إلى بستان للزهور.

ألا ما أشد حاجتنا إلى أن نتمثل بقول الفيلسوف «بيركليز» الذي عاش قبل أربعة وعشرين قرنا: «هيا ننهض أيها الإخوان، فقد طال جلوسنا فوق التوافه».

وإليك قصة من أطرف القصص التي رواها الدكتور «هارى

ايمرسون فوزدريك» قصة معركة كسبتها تارة وخسرتها طورًا ماردة من مردة الغابة. كتب ايمرسون يقول:

«على سفح جبل لونجز بيك في كولورادوا تجثم أطلال شجرة ضخمة يقول رجال الطبيعة أنها نبتت منذ أربعمائة عام خلت، وأنها كانت شجيرة عندما وضع (خريستوفر كولمبس) قدميه ببلدة سان سلفادور ولقد أصيبت هذه الشجرة المماردة في خلال حياتها الطويلة بالصواعق أربع عشرة مرة، ومرت بها العواصف العاتية أربعمائة عام متوالية، ولكن الشجرة المماردة صمدت في مكانها. ثم حدث أخيرًا أن زحفت جيوش الهوام والحشرات على هذه الشجرة الضخمة فمازالت بها تنخرها وتقرضها حتى سوتها بسطح الأرض وجعلتها أثرًا بعد عين! لقد امحت ماردة الغابة التي لم تؤثر فيها الصواعق ولم تنل منها الأنواء أمحت من الوجود بفعل هوام من الضآلة بحيث يستطيع الإنسان أن يسحق إحداها بين سبابته وإبهامه».

ألا ترانا مثل هذه الشجرة؟ أو لسنا ننجو بشتى السبل من الأعاصير والبروق والرعود التي تعترض حياتنا ثم نسلم بعد ذلك قلوبنا لهوام القلق تلتهمها التهاما، تلك الهوام التي يتسنى سحق الواحدة منها بين السبابة والإبهام؟!

منذ بضع سنوات خلت، اخترقت غابة «تيتون» الجاثمة في مقاطعة «ويومنخ» مع صديقي «تشارلس سايفرد» المشرف الأعلى على غابات «ويومنج» وبعض أصدقائه كنا جميعا في طريقنا إلى ضبعة «جون روكفلر» القائمة وسط الغابة وحدث أن ضلت السيارة التي أستقلها الطريق

ووصلت إلى مدخل الضيعة بعد ساعة من وصول السيارات التي تقل بقية الأصدقاء. وكان «مستر سايفرد» يحمل مفتاح باب الضيعة، فانتظرني هناك أمام الباب معرضًا نفسه للفح الشمس ولدغات البعوض المنتشر في تلك البقعة يكفي لأن يخرج أشد الناس صبرًا عن طوره، أو يدفعه إلى الجنون،. ولكنه لم يخرج «مستر سايفرد» عن طوره. فبينما كان ينتظر وصولي، اقتطع غصنا من إحدى الشجيرات وشذبه وجعل منه مزمارًا وعندما وصلت .. كيف تراني وجدته؟ أكان يكافح البعوض في ضجر وضيق؟ كلا! بل وجدته ينفخ في المزمار الذي صنعه بنفسه، ولقد أخذت منه هذا المزمار، واحتفظت به تذكار لرجل يعرف كيف يضع التوافه في مكانها الصحيح!

وإذن، فلكي تحطم عادة القلق، قبل أن تحطمك إليك القاعدة رقم (٢):

«لا تسمح لنفسك بالثورة من أجل التوافه، وتذكر أن الحياة أقصر من أن نقصرها».





سحر الأرقام

أذكر عن أيام طفولتي أنني كنت أعاون والدتي يومًا في حرث الأرض توطئة لزرعها، وفجأة انخرطت في البكاء ودهشت والدتي وسألتني: «ما الذي يبكيك يا ديل؟» فأجبتها وأنا أنشج: «إنني أخشى أن أدفن حيا».

نعم! لقد كانت شتى صنوف المخاوف تتملكني في تلك الأيام فعندما كانت تهب العواصف أو ترعد السماء كان القلق يجتاحني خشية أن يقتلني البرق أو الصواعق. وعندما كانت تعترض والدي الأزمات المالية كنت أخشى ألا يصبح لدينا ما نقتات به وكنت أخشى أن أذهب إلى الجحيم عندما أموت أو أن يبتر صبي كبير - كان يلعب معي - أذني كما كان يهددني دائما، أو أن تضحك مني الفتيات عندما أرفع قبعتي لأحيهن، أو ألا ترضى إحداهن في المستقبل بأن تتخذني زوجا، كما كان القلق يساورني خشية ألا أجد ما أقوله لزوجتي بعد أن يعقد قراني عليها مباشرة! كنت أرى بعين خيالي أن زواجي قد عقد في كنيسة ريفية، ثم ركبت وزوجتي عربة تزينها الزهور في طريقنا إلى مزرعة والدي في ميسوري وعند هذه النقطة كنت أتساءل قلقا: كيف ترى أبقى الحديث موصولا بيني وبين عروسي طوال الطريق؟ وأذكر أنني قضيت ذات يوم ساعة بأكملها وأنا أفكر في حل لهذه المشكلة العويصة بينما أنا أسير وراء المحراث.

وإذ توالت الأعوام، وجدت أن تسعًا وتسعين في المائة من المخاوف التي ساورني القلق بشأنها لم تحدث قط. مثال ذلك أنني - كما أسلفت - كنت أرتعد خوفًا من أن تقتلني الصاعقة، ولكني أعلم الآن أن احتمال إصابتي بالصعقة بعيد كل البعد، فإن واحدًا من كل ثلاثمائة وخمسين

ألف نسمة يصاب بالصاعقة في كل عام كما يقول «مجلس التأمين »! أما خوفي من أن أدفن حيا فليس بأقل سخفا، ولا أحسب أن أكثر من واحد في كل عشرة ملايين نسمة يدفن حيا! ومع ذلك فقد بكيت يوما خوفًا من أن أدفن حيا! والثابت أن شخصًا واحدًا من كل ثمانية أشخاص يموت بالسرطان، ولو أنني كنت أريد شيئا أخشاه وأقلق من أجله، لتخيرت السرطان مثلا موضوعا للقلق، بدلا من الصاعقة أو الدفن حيا.

صحيح أنني أتكلم عن مخاوف الطفولة والصبا، ولكن كثيرًا من الرجال الناضجين لا تقل مخاوفهم سخفا عن مخاوف الأطفال والصبيان. وفي استطاعتنا أنت وأنا أن نتخلص من تسعة أعشار مخاوفنا في التو واللحظة، لو أننا كففنا عن اجترار خواطرنا واستعنا بالحقائق الثابتة بالإحصاءات لنرى إن كان هناك حقًا ما يبرر مخاوفنا.

إن «شركة لويدز» بلندن، وهى أشهر شركات التأمين في العالم، قد ربحت ملايين الجنيهات من استغلالها ميل الإنسان إلى التوجس من أبعد الأمور احتمالا! إن هذه الشركة «تراهن» الناس على أن الكوارث التي يساورهم القلق من أجلها ويخشون حدوثها لن تحدث أبدًا، وإن كانت بالطبع لا تسمى هذه العملية «مراهنة» وإنما تسميها «تأمينًا»! ولقد ظلت هذه الشركة تواصل عملها بنجاح مدى مائتي عام، وما لم تتغير طباع الناس، فستواصل هذه الشركة نجاحها لمدى خمسين قرنا مقبلة، وستظل تقبل التأمين على الأحذية والسفن، وشمع الأختام ضد الكوارث لأن هذه الكوارث التى يتوقعها الناس لا تحدث بالكثرة التي يتصورونها ولو أننا رجعنا إلى «قانون المعدلات» لأذهلتنا الحقيقة، فمثلا لو قيل لي أنني في خلال السنوات الخمس المقبلة سأخوض غمار معركة طاحنة كمعركة

«جتيسبرج» - في الحرب الأهلية - لتولاني الفزع، ولأسرعت أؤمن على حياتي وأكتب وصيتي وأضع أموري الدنيوية في نصابها وأقول لنفسي «من المحتمل ألا أخرج حيا من هذه المعركة فذعني أفيد أقصى ما أستطيع الإفادة منه في هذه السنوات القليلة الباقية من عمري» ولو أننا تحرينا الحقائق لوجدنا أن الحياة العادية - بعيدًا عن ميادين القتال فيما بين سن الخمسين والخامسة لا تقل تعرضا لخطر الموت عن حياة أولئك الذين يخوضون معركة دموية كمعركة جتيسبرج.

والذي أعنيه هو هذا: تدل الإحصاءات الدقيقة على أن نسبة الوفيات في الألف، فيما بين سن الخمسين والخامسة والخمسين تعادل نسبة القتلى في معركة جتيسبرج البالغ عددهم ١٦٣,٠٠٠!.

ولقد كتبت عدة فصول من هذا الكتاب في بيت صديقي «جيمس سمبسون» القائم على شاطئ بحيرة «بو» في جبال كندا، وهناك التقيت بمستر «هربرت سالنجر» وزوجته، وهما من أهالي سان فرنسيسكو. وقد لاح لي أن «مسز سالنجر» لما تمتاز به من رزانة واتزان لم تعهد القلق في حياتها إطلاقا، وبينما نحن جلوس ذات أمسية أمام المدفأة التي تتأجج فيها النيران سألتها هل عانت القلق يوما، فأجابت «تسألني هل عانيت القلق؟ يا الله، لقد كاد القلق يحطم حياتي! فقد عشت أحد عشر عامًا في جحيم صنعته لنفسي بيدي. كنت حادة الطبع سريعة الغضب، أعيش في توتر متصل، واعتدت أن أستقل «الأوتوبيس» مرة في الأسبوع من «سانت ماتيو» حيث أقيم، إلى «سان فرانسيسكو» لأشتري ما يلزمني، فلا يتركني القلق حتى في خلال هذه الرحلة القصيرة.

كنت أقول لنفسي: «متى غادرت البيت ربما نسيت التيار الكهربائي

ساريا. ربما اشتعلت النار في المنزل، ربما هربت الخادمة وتركت أولادي وحدهم، ربما خرج الأولاد بدراجاتهم إلى عرض الشارع فدهمتهم سيارة مسرعة. ويتملكني القلق المروع فأتصبب عرقا واسرع إلى محطة «الأوتوبيس» فأستقله وأقفل راجعة إلى منزلي لأسكن ثائرة النفس، فلا عجب أن أنتهى زواجى الأول إلى الإخفاق».

وزوجى الحالي محام .. وهو رجل هادئ الطبع، قوي الأعصاب يمتاز بعقلية تحليلية لا يدركه القلق من بين يديه ولا من خلفه، فكان إذا رآني مهتاجة، قلقة، يقول لي: هدئي روعك، ولننظر في الأمر معًا .. ما الذى يقلقك؟ فلنرى إن كانت الحقائق الثابتة تبرر مخاوفك.

أذكر، مثلا أننا كنا نقود السيارة في طريق لم يمهد، من مدينة «ألبوكيرك» في «نيومكسيكو» قاصدين إلى مغاور مدينة «كارلسباد» حين دهمتنا عاصفة هوجاء ..

وأخذت السيارة تترنح وتتخبط وأفلت زمامها من أيدينا فأيقنت ساعتئذ أن السيارة لابد منزلقة بنا إلى أحد الخنادق التي تقوم على جانبي الطريق، ولكن زوجي جعل يكرر قوله: «إنني أقود السيارة ببطء شديد، فعلى افتراض أنها زلقت بنا السيارة إلى أحد الخنادق، فلن يصبنا مكروه يذكر، هكذا تقول الحقائق الثابتة فبعث هدوء الثقة والإطمئنان في نفس وكففت عن القلق».

وفي ذات صيف خرجنا إلى رحلة خولية في وادي «توكرين» بجبال كندا ونصبنا خيامنا ذات مساء، على إرتفاع سبعة آلاف قدم فوق سطح البحر وفجأة دهمتنا عاصفة شديدة هددت بإقتلاع خيامنا وتمزيقها شر ممزق وكانت الخيام مشدودة بحبال سميكة إلى أوتاد خشبية فتوقعت

بين لحظة وأخرىٰ أن أرىٰ الخيمة طائرة في الهواء وتولاني الفزع. ولكن زوجي قال لي في هدوء: اسمعي يا عزيزتي إن أدلاءنا في هذه المرحلة هم أتباع «بروستر» وهم خبراء في مهنتهم وقد ظلوا ينصبون الخيام في هذه البقاع مدىٰ ستين عامًا وقد نصبت خيمتنا هذه من قبل مرات في هذه البقعة بالذات ولم تقتلعها العاصفة مرة واحدة، ولو قدر واقتلعتها العاصفة الآن فإنه يمكننا الإحتماء بخيمة أخرىٰ فهدئي من روعك إذن، إذ أن الحقائق الثابتة لا توجب القلق وقد هدأت روعي فعلا ونمت ليلتئذ نومًا عميقًا».

ومنذ سنوات قليلة خلت اكتسح وباء «شلل الأطفال» البقة التي نسكنها من كاليفورنيا وفيما سبق، كان مثل هذا الوباء خليقا بأن يدفعني إلىٰ أحضان الهستريا ولكن زوجي أقنعني بأن أستمسك بالهدوء، بعد أن اتخذنا الإحتياطات الممكنة كافة، فأبعدنا أطفالنا عن مواطن الازدحام، وسألنا «مجلس الصحة» عن مدىٰ خطورة هذا الوباء فقال لنا إن أسوأ أوبئة شلل الأطفال التي شهدتها كاليفورنيا لم يصب فيه إلا ١٨٣٥ طفلا، في ولاية كاليفورنيا جميعها وإن معدل الإصابات في وباء كهذا يتراوح ما بين مائتين إلىٰ ثلاثمائة طفل ومع أن هذه الأرقام تدعو للأسف إلا أننا أحسسنا أن أطفالنا في مأمن نسبي من الإصابة بالمرض.

وكان زوجي لا يفتأ يقول لي كلما اعتراني القلق: هيا نختبر الحقائق الثابتة بالإحصاء. وهذه العبارة هي التي خلصتني من تسعة أعشار القلق الذي كنت أعانيه، وجعلت الأعوام الإثنين والعشرين الماضية من أجمل أيام حياتىٰ وأسعدها.

قال الجنرال «جورج كروك» - ولعله أعظم مقاتلي الهنود في تاريخ

أمريكا كلها – قال في تاريخه لحياته: «إن معظم القلق والاهتياج والمخاوف التي يعانيها الهنود مرجعها إلىٰ تخيلاتهم لا إلىٰ أساس من الحقيقة».

وروىٰ لي «جيم جرانت« صاحب شركة «جيمس جرانت» للتوزيع بمدينة نيويورك – التي تصدر عصير العنب والبرتقال المعبأ إلىٰ سائر أنحاء الولايات المتحدة الأمريكية عن طريق السكك الحديدية، إنه اعتاد أن يعذب نفسه بمثل هذه الأفكار:«ماذا تكون الحال لو تصادم القطار الذي ينقل بضاعتي؟ ماذا تكون الحال لو إنهار جسر السكة الحديدية، في اللحظة التي يمر القطار فيها من فوقه؟». نعم إن البضاعة مؤمن عليها ولكنه كان يخشىٰ إن لم تصل الفاكهة في الوقت المحدد أن يقف عملاءه ولقد أجهد نفسه من فرط القلق حتىٰ خيل إليه أنه أصيب بقرحة في المعدة فذهب إلىٰ الطبيب فأكد له أنه سليم معافىٰ إلا من توتر أعصابه، قال لي «مستر جرانت»: «لقد أحسست عندما قال لي الطبيب هذا، كأنما أخرجت من الظلمات إلىٰ النور وأخذت أسائل نفسي: كم عربة من عربات البضاعة استخدمت في خلال العام المنصرم»؛ وكان الجواب:« نعم. هو خمس وعشرين ألف عربة»، وعدت أسائل نفسي: «كم من هذه العربات تحطم لسبب من الأسباب؟» وكان الجواب: «خمس عربات». حينئذ: قلت لنفسي: «خمس عربات من خمس وعشرين ألف عربة » أتدري ما معنىٰ هذا؟ معناه أن معدل نسبة الخسارة هو عربة واحدة من كل خمس آلاف عربة فعلام القلق إذن؟».

ولكني سرعان ما قلت لنفسي: قد ينقض جسر علىٰ القطار! وهنا سألت نفسي: كم من العربات خسرت لأن جسرًا أنقض عليها؟ وكان الجواب: «لا شيء». وهنا قلت أخاطب نفسي: «ألست من الحمق بحيث

أقلق من أجل جسر لم ينقض قط!».

واستطرد «جيم جرانت» يقول لي: «عندما نظرت إلى الأمر بهذا المنظار، شعرت بسخف القلق الذي يساورني». ومنذ ذلك اليوم أبطلت القلق، فلم أعد أشكو من معدتي قط.

عندما كان «آل سميث» محافظًا لنيويورك سمعته يرد على هجمات خصومه السياسيين بقوله: «تعالوا نختبر الحقائق الثابتة»، ثم يشفع ذلك بسرد الحقائق.

ففي المرة القادمة التي يساورك القلق فيها، افعل ما كان يفعله «آل سميث» .. اختبر الحقائق، وانظر إن كان هناك ما يبرز قلقك ومخاوفك، وهذا ما فعله «فردريك ماهلستيد» وهذه هي قصته كما رواها لأحد طلبتي:

«في شهر يونيه عام ١٩٤٤ - أثناء الحرب الأخيرة - كنت أتخذ مكاني في خندق ضيق على ساحل «نورمانديا» كنت جنديا ملحقًا بالسرية رقم ٩٩٩ بسلاح الإشارة، وكنا قد فرغنا توا من حفر خنادقنا توطئة للإحتماء بها من الإغارات الجوية، وما كدت أرقد في ذلك الخندق الضيق، وهو لا يعدو حفرة ضيقة مستطيلة تشبه القبر من عدة وجوه، حتى قلت لنفسي: «يا لله! ما أشبه هذا الخندق بالقبر!...».

وعندما خيم الظلام، ورقدت لأيام أحسست فعلا كأنني في جوف قبر، فلم أتمالك أن قلت لنفسي: «من يدري! لعل هذا هو قبري فعلا!». ولم تلبث الطائرات الألمانية قاذفات القنابل أن وفدت على مواقعنا وكانت الساعة قد شارفت الحادية عشرة ليلا، وبدأت قنابلها تتفجر من حولنا كالجحيم فتجمدت أطرافي من فرط الرعب، ولم أستطع أن أذوق النوم طعمًا في خلال الليلتين الأوليين. وما حلت الليلة الرابعة أو الخامسة،

حتىٰ كنت حطامًا بشريًا وأدركت إذ ذاك أنني ما لم أصنع شيئًا فمصيري حتما إلىٰ الجنون وهنالك ذكرت نفسي بأن خمس ليال سويا قد انقضت ومازالت حيًا أرزق بل مازال أفراد سريتنا جميعًا أحياء يرزقون إثنان فقط جرحىٰ لا من القنابل بل من شظايا مدافعنا المضادة للطائرات. ومن ثم اعتزمت أن أتوسل إلىٰ الكف عن القلق، بالإنشغال بعمل مجد فأخذت أبني سقفًا خشبيًا فوق خندقي ليحميني من شظايا القنابل والمدافع. وسرحت بيصري في المساحة الشاسعة التي تحتلها وحدتنا فاقتنعت بأنني لا أقتل حتىٰ يصاب خندقي هذا بإصابة مباشرة، واحتمال إصابته بإصابة مباشرة، واحتمال إصابته بإصابة مباشرة كنسبة واحد إلىٰ عشرة آلاف فلم يمض ليلتان منذ أخذت أفكر علىٰ هذا النحو، حتىٰ هدأت ثائرتي واستطعت أن أنام حتىٰ في خلال الإغارات الجوية.

وقد توسلت البحرية الأمريكية بالإحصاءات لتقوية الروح المعنوية بين رجالها. حدثني بحار مسرح من الخدمة أنه حين ألحق مع زملائه، بإحدىٰ السفن ناقلات البترول إنتابه القلق الشديد فقد أيقن هو وزملاؤه أنه متىٰ أصيبت سفينتهم بتوريد انفجرت وتمزقت أشلاء، فلا يبقىٰ علىٰ ظهرها أحد من الأحياء. ولكن البحرية الأمريكية كان لها رأىٰ آخر فقد أصدرت قيادة الأسطول منشورًا يتضمن أرقامًا ثابتة وحقائق واقعة جاء فيها: إن من كل مائة ناقلة بترول أصيبت بالتوربيد، وإن أربعين ناقلة فقط غرقت، ومن هذه الناقلات الأربعين، خمس فقط. غرقت في مدة تقل عن عشر دقائق، وهذه فسحة من الوقت كافية لمغادرة السفينة، والإحتماء بقوارب النجاة، فهل ترىٰ هذا الإحصاء رفع من

الروح المعنوية بين بحارة ناقلات البترول؟ نعم! قال لي هذا البحار، ويدعى «سليدماس» من أهالي مدينة «سانت بول» بولاية «مينيسوتا» لقد استشعرنا جميعًا الهدوء والإطمئنان بعد إطلاعنا على هذا المنشور. فقد أدركنا أن أمامنا فرصة للنجاة، وأن من المحتمل جدًا أن نظل أحياء حتى لو أصيبت سفينتنا بالتوربيد.

وإذن فلكي تحطم عادة القلق، قبل أن تحطمك، إليك القاعدة رقم (٣):

استعن على طرد القلق بالإحصاءات والحقائق الثابتة

اسأل نفسك: هل هناك ما يبرر مخاوفي؟ وما مدى احتمال حدوث ما أخشاه؟




أرض بما هو حتمي

كنت ألعب ذات يوم - وأنا طفل - مع بعض رفاقي في أعلى غرفة مقامة فوق سطح بيت ريفي، في بلدتي بشمال شرقي «ميسوري». وبينما كنت أتدلى من فوق الغرفة هابطًا. إلى السطح، وضعت قدمي على مصراع نافذة، ثم قفزت هابطًا. وكان في إصبع يدي اليسرى خاتم، تعلق دون أن أدري بمسمار نانئ، فما إن قفزت حتى أطاح المسمار بإصبعي، فصرخت وقد تملكني الرعب، وأيقنت أنني ميت لا محالة! فلما شفيت ذهب عني هذا الرعب، ولم يعاودني قط. وقد تمر على الآن أشهر متتابعة دون أن أذكر أن لي أربع أصابع في يدي اليسرى بدلا من خمس.

ومنذ بضع سنوات، التقيت برجل عهد إليه بالإشراف على مصعد لنقل البضائع، في مبنى إحدى الشركات بنيويورك. ولاحظت أن يده اليسرى مبتورة من الرسغ، فسألته هل يقلقه فقد يده فقال: «كلا. إني لا أعير هذا الأمر إهتمامًا، ولست متزوجًا، ومن ثم فإني لا أذكر فقد يدي إلا حين أضطر إلى رتق ثيابي.

إن السرعة التي نتقبل بها الأمر الواقع - إذا لم يكن منه بد - مدهشة حقًا. فإننا لا نلبث حتى نوطد أنفسنا على الرضى بهذا الأمر الواقع، ثم ننساه إطلاقًا.

وكثيرًا ما تخطر بذهني عبارة منقوشة على واجهة كاتدرائية في امستردام بهولندا، ترجع إلى القرن الخامس عشر، وهذه العبارة هي: «ارض بما ليس منه بد».

ولسوف تعترضني وتعرضك، على مر الأعوام مواقف لا تسر، ولكنها محتومة ليس منها بد. ولي ولك في هذه الحالة الخيار فإما أن نسلم بما ليس منه بد، وإما أن نحطم حياتنا بالثورة والنقمة، وننتهي في الأغلب إلى انهيار عصبي.

وإليك نصيحة حكيمة ينصح بها أحد الفلاسفة الذين أعجب بهم، وهو «وليم جيمس»: «كن مستعدًا لتقبل ما ليس منه بد، فإن تقبل الأمر الواقع خطوة أولى نحو التغلب على ما يكتنف هذا الأمر الواقع من صعاب».

وقد تكشفت جدوى هذه النصيحة الحكيمة للسيدة «اليزابيث كونلي» - القاطنة في الشارع الرابع والتسعين بمدينة «بورتلاند»، بولاية «أوريجون» ولكن بعد لأي وها هو ذا نص خطاب أرسلته أخيرًا:

«في اليوم الذي كانت أمريكا تحتفل فيه بإنتصار جيوشها في شمالي أفريقيا، تسلبت برقية من «إدارة الحرب» تقول فيها إن ابن أختي - وكان عزيزًا علي، حبيبًا إلى قلبي - يعد مفقودًا وبعد قليل تسلمت برقية أخرى تقول إنه قتل:

«وهدني الحزن وضعضع كياني فقد كنت حتى ذلك الوقت أعتقد أن الأقدار تجاملني وتترفق بي. كنت أزاول عملا أحبه وأركز فيه نشاطي، وقد ساهمت في تربية ابن أختي هذا وتنشئته وبدا لي كأنما هذا الشاب قد جمع في شخصه كل ما يتسم به الشباب من كريم الخلق، وجميل الطبع، وطيب العنصر وقد أثمرت تربيتي له ورعايتي إياه، كما يثمر الدقيق

النقي الذي تحسن عجنه وطهوره (كعكة) حسنة المنظر لذيذة الطعم. ثم تسلمت هاتين البرقيتين المشئومتين، فانهارت سعادتي، وأحسست كأن لم يعد هناك ما يستحق أن أعيش لأجله، فأهملت عملي وأصدقائي ولم أعد أحس للحياة طعما غير طعم العلقم».

«ورحت أتساءل على غير هدى: لماذا قدر لإبن أختي الحبيب أن يموت؟! لماذا قدر له أن يذوى كالوردة المتفتحة تهصرها يد غشوم، قبل أن تنعم بالربيع؟! ولم أستطع أن أجد لهذا تعليلا، ولم أستطع أن أصبر على هذا الرزء على علاته، وكان حزني من الطغيان بحيث عولت على أن أنقطع عن عملى وأتفرغ لدموعي ولوعتي».

«وعكفت على جمع حاجياتي من مكتبي في مقر عملي توطئة لإعتزال العمل، وبينما أنا أفعل ذلك إذ عثرت على خطات كنت قد نسيت أمره تمامًا .. خطاب من ابن أختي كان أرسله إلى يعزيني في موت أمي منذ بضع سنوات خلت وقد جاء في هذا الخطاب قول: «اعلم أنك ستفقدين أمك، ولكني أعلم كذلك أنك ستتقبلين هذا القضاء المحتوم، وتواصلين الحياة. أعلم هذا من فلسفتك في الحياة التي لقنتني إياها. ولست أنسي مهما نأيت عنك أنك عودتني الإبتسام في مواجهة كل أمر حلل، وعلمتني الرضى بما ليس من وقوعه بد».

«وقد قرأت هذا الخطاب مثنى وثلاث .. وفي كل مرة كان يلوح لي كأن ابن أختي يخاطبني، ويقرأ على ما كتبه، ثم خيل إلى كأنه يقول:

«لماذا لا تعملين بما علمتني إياه؟ اخفى أحزانك تحت قناع من الإبتسام، وواصلي الحياة فلابد مما ليس منه بد».

«ومن ثم واصلت عملي، وعدلت من إعتزاله، وكففت عن اجترار الحزن والمرارة والثورة ورحت أردد لنفسي: «قضى الأمر وليس إلى تغييره من سبيل». والتمست السلوى في كتابة رسائل للجنود في الميدان أشجعهم وأرفه عنهم، والتحقت بمدرسة ليلية أنشد آفاقا جديدة وأصدقاء جددًا وإذ أرى مدى التحول الذي طرأ على حياتي أكاد لا أصدق! فإني لم أعد أندب الماضي، وأتحسر على ما فات، بل غدوت أعيش اليوم لليوم وحده بغض النظر عن الماضي أو المستقبل تمامًا كما أرادني ابن أختي أن أفعل، وما كان ليطرأ على هذا التحول لو لم أسلم بما ليس منه بد».

لقد وعت «اليزابث كونلي» الدرس الذي سوف يعيه كل منا، عاجلا أو آجلا، ألا وهو «الرضا بما ليس منه بد» ولا تحسب أن هذا الدرس ميسور الإستيعاب، فإن الملوك على عروشهم لا يفتأون يراجعونه ويذاكرونه عسى أن يستقر في أذهانهم. كان الملك «جورج الخامس» يحتفظ في غرفة مكتبه بقصر بكنجهام بلوحة مكتوب عليها: «أريد أن أتعلم كيف أكف عن البكاء، من أجل الحصول على القمر، ومن أجل ما فات».

وشبيه بهذا ما كتبه الفيلسوف (شوبنهور): «إن التسليم بالأمر الواقع ذخيرة لا غناء عنها في رحلتنا عبر الحياة».

إن الظروف ليست هي التي تمنحنا السعادة، أو تسلبنا إياها، وإنما كيفية إستجابتنا لهذه الظروف هي التي تقرر مصيرنا. وإذا كان السيد المسيح قال:«إن ملوكت السموات فيكم»، فإن ملكوت الجحيم في داخليتنا أيضًا.

إن في استطاعتنا جميعا أن نتحمل المصائب والمآسى بل أن نتغلب عليها فإننا نملك من القوى الذاتية ما ينصرنا على هذه المصائب، لو أننا أحسنا استخدام تلك القوى.

كان «يوت تاركينجتون» يقول دائما: «إن في استطاعتي أن أحتمل كل ما تبتليني به الحياة من المصائب، إلا شيئا واحدًا ذلك هو العمى».. ثم في ذات يوم، وكان «تاركينجتون» قد بلغ الستين من عمره أطرق برأسه يتأمل السجادة المفروشة على أرض غرفته فشاهد ألوانها وزخارفها تختلط بعضها ببعض فلا يستبين منها شيئا! ... وقصد إلى أخصائي في أمراض العيون، وهناك فوجئ بالحقيقة البشعة: إنه على وشك أن يصاب بالعمى، فقد فقدت إحدى عينيه البصر، والثانية بسبيل أن تتبعها!... إذن فقد تحقق الشيء الوحيد الذي كان يرهبه، ويقول إنه لا يقوى على احتماله.

فترى كيف استجاب «تاركينجون» لهذه المصيبة الفادحة؟ هل أحس أن نهايته قد حانت؟ كلا!، فإنه لفرط دهشته قد أحس بالسرور، نعم السرور! بل اتخذ من هذه المصيبة مسلاة، ومادة للدعاية. فعندما كان يمر

أهل بيته أمامه كان يراهم كأطياف غير متميزة أو كقبضات من ضباب ... فإذا مر أمام عينيه أضخم هذه الأطياف هتف متهللا: «مرحبا! هذا ولا شك هو جدي! إنني أعجب إلى أين يقصد في هذا الصباح الجميل».

فبالله كيف يقهر القدر روحًا مثل هذه؟ الجواب: إن روحًا كهذه لا تقهر. ثم عندما خيم الظلام الشامل على بصر تاركينجتون قال: «لقد وجدت أن في وسع الإنسان أن يتقبل العمى، كما يتقبل أية مصيبة سواء. ولو أنني فقدت حواسي الخمس جميعا، لواصلت الحياة داخل عقلي، فنحن إنما نرى بالعقل ونحيا به، سواء أدركنا هذه الحقيقة، أم لم ندركها».

وقد أجرى تاركينجتون اثنى عشرة عملية جراحية في عينيه في خلال سنة واحدة، على أمل أن يرتد إليه بصره. وفي كل هذه العمليات الجراحية كان يخدر تخديرًا «موضعيا» فهل تراه ثار ونقم؟ كلا! فقد كان يعلم أن هذا شيء لابد منه، وكل ما فعله ليخفف عن نفسه عناء الألم هو أن يشارك الآخرين آلامهم ومتاعبهم، فقد رفض أن يوضع في غرفة مستقلة بالمستشفى، وأصر على أن يرقد في «عنبر» فسيح يحفل بالمرضى الذين يعانون مثل آلامه، وجعل يحاول التخفيف عنهم. وعندما كانت تجرى له إحدى العمليات الجراحية كان يحاول أن يصور لنفسه - وهو يشعر بكل ما يجري في عينيه - كم هو محظوظ! كان يقول: «ما أعجب الطب الذي وسعه أن يعالج شيئا دقيقًا حساسًا كالعين الإنسانية».

وخليق بالإنسان العادي أن تتهاوى أعصابه لو أنه امتثل لإثنتى

عشرة عملية جراحية في عينيه، فضلا عن فقد البصر ولكن تاركينجتون كان يقول: «إنني لا أستبدل بهذه التجربة التي مرت بي تجربة أسعد وأهنأ». فقد علمته هذه التجربة أنه ليس ثمة شيء يصعب على الإنسان إحتماله والصبر عليه، وعلمته - كما علمت الشاعر الإنجليزي الأعمى «جون ملتون» من قبله - أنه ليس من البؤس أن تكون فاقد البصر، ولكن من البؤس أن لا تستطيع احتمال فقد البصر.

قالت «مرجريت فوللر»، إحدى زعيمات النهضة النسائية في «نيوانجلند» ذات مرة: «إنني أرضى بكل صروف الدهر». وعندما سمع الكاتب الإنجليزي «توماس كارليل» بقولها هذا، علق عليه قائلا: «إن هذا والله هو خير ما تفعله» نعم! ووالله إن خير ما نفعله أنت وأنا هو أن نمتثل لما ليس منه بد.

ومهما عراضنا واعترضنا، وثرنا ونقمنا، فلن يغير هذا شيئا مما ليس منه بد، وأنا أقول ذلك عن خبرة وتجربة. فقد رفضت ذات مرة أن أقبل أمرا محتما واجهني، وكنت ولا محالة إذ ذاك ا؛مق، فاعترضت وثرت وغضبت وحولت ليالي إلى جحيم من الأرق وفي النهاية وبعد عام من التعذيب النفسي امتثلت لهذا الأمر المحتم الذي كنت أعلم منذ البداية أنه لا سبيل إلى تغييره وما كان أخلقني أن أردد مع الشاعر «والت هويتمان» قوله:

«ما أجمل أن أواجه الظلام، والأنواء، والجوع، والمصائب، والنوائب، واللوم، والتقريع».

«كما يواجهها الحيوان، أو تواجهها من الأشجار الجذوع»

ولقد أمضيت اثنى عشر عامًا من حياتي مع الماشية، فلم أر بقرة تبتئس لأن المرعى يحترق أو لأنه جف لقلة الأمطار أو لأن صديقها الثور راح يغازل بقرة أخرى! إن الحيوان يواجه الظلام والعواصف والجوع هادئا ساكنا، ولهذا فهو قلما يصاب بإنهيار عصبي، أو قرحة في المعدة كما لم يصب بالجنون قط.

أتراني أنصح بأن نطأطئ هاماتنا لكل ما يواجهنا من مصائب؟ كلا! فإن هذا هو الإغراق في التشاؤم. فمتى كانت هناك فرصة سانحة لننقذ أنفسنا مما حل بها فلننتهزها ولنكافح ونجاه. فإذا كان ما بواجهنا أمرًا محتوما لا مناص منه وليس منه بد، ففي هذه الحالة فإننا بإسم صحتنا وسلامة عقولنا ونفوسنا يجب أن نكف عن الكفاح على غير طائل يرجى.

قال لي «هوكس» عميد جامعة كولومبيا ذات مرة إنه اتخذ له شعارا، هذه الأبيات:

«لكل داء في ظل السماك،هناك دواء، أو ليس هناك.

فإذا كان دواء فلنجده. وإذا لم يكن .. فأنى نجده ؟!»

قابلت، في خلال تأليف هذا الكتاب عددا من مشاهير رجال الأعمال في أمريكا، فسرني أن أجدهم يمتثلون لما ليس منه بد، ومن ثم يحيون حياة خالية من القلق، ولو أنهم لم يفعلوا لانسحقوا بقوة الضغط والتوتر، وإليك أمثلة مما قالوه لي:

قال لي «ج. س. بينى» مؤسس سلسلة المخازن الشهيرة بإسمه: «لن

أقلق ولو خسرت كل دانق أملكه، لأني لا أعلم ما الذي يعود به القلق علي. إنني أؤدي عملي على أحسن وجه أستطيع أن أقوم به، وأترك الباقي لله سبحانه».

وقال لي (هنري فورد): «عندما أضطر إلى أن أواجه الأحداث فإنني أدعها تواجه بعضها بعضا».

وعندما سألت «ل. ت. تيللر» مدير شركة «كريزلر» كيف يأمن شر القلق؟ أجاب: عندما يواجهني موقف عصيب أتأمله؛ فإن كان هناك ما يمكن أن أفعله للتغلب عليه فعلته. وإذا لم يكن هناك ما أفعله، نسيت الأمر إطلاقا. إنني لا أقلق قط للمستقبل، لأنني أعلم أنه ليس في وسع أحد أن يستشف خبايا المستقبل، فلماذا أقلق من أجل شيء لم يحدث ولا أدري على أي وجه يحدث؟.

وقد يشعر المستر تيللر بالحرج إذا وصفته بأنه فيلسوف. رجل أعمال ناجح في عمله ليس إلا، ولكنه برغم ذلك وقف على السر الفلسفي الذي حدث به الفيلسوف «ابيكتيتوس» تلامذته في روما منذ تسعة عشر قرنا، فقال: «هناك طريق واحد يفضي إلى السعادة؛ ذلك هو الكف عن التوجس من أشياء لا سيطرة لإرادتنا عليها».

كانت «سارة برنار» نموذجا للمرأة التي عرفت كيف ترضي بما ليس منه بد. فقد لبثت ملكة متوجة على عشر المسرح وظلت معشوقة الجماهير في العالم كله مدى نصف قرن من الزمان فلما بلغت الواحدة والسبعين

من عمرها؛ حدث أن كانت وهي تعبر المحيط الأطلسي على ظهر باخرة سقطت على أرض السفينة أثناء عاصفة هوجاء فجرحت ساقها جرحًا بالغا ترتب عليه داء «تسوس العظام» الذي عانت منه الممثلة القديرة الألم المبرح وآمن طبيبها «الدكتور بوتزي» بأنه لا برء لها إلا ببتر ساقها! ولكنه كان يخشى أن تثور ثائرتها ويعصف غضبها إن هو أنهى إليها هذا النبأ الأليم. بل قدر أن هذا النبأ سوف يدفع بالممثلة القديرة بين براثن الهستريا، ولكنه أخطأ التقدير! فقد تأملته سارة لحظة بعد أن أنهى إليها النبأ، ثم قالت في هدوء: «إذا كان لا مفر من هذا، فليكن!» وعندما سيقت الممثلة على المخدع ذي العجلات إلى غرفة العمليات كان ابنها واقفا يرقبها وهو يبكي، فرسمت له بيدها إشارة مرحة وقالت له: «لا تذهب فسأعود حالا».

وفي طريقها إلى غرفة العمليات، جعلت تعيد حوار مشهد من إحدى تمثيلياتها، فسألها أحد الحاضرين هل تفعل هذا لتبث الشجاعة في نفسها، فأجابت: «كلا، بل لأبث الشجاعة في نفوس الأطباء فإن أمامهم عملا شاقا!».

وعندما تماثلت «سارة برنار» للشفاء، راحت تطوف حول العالم من جديد، وتسعد بفنها الجماهير مدى سنوات أخرى.

كتبت «الزي ماكورميك» ذات مرة فصلا في مجلة «ريدرز دايجست» قالت فيه: «عندما نكف عن النقمة على ما ليس منه بد، فسوف نطلق بذلك سراح نشاط يمكننا من خلق حياة أفضل حافلة بالسعادة».

إن أحدًا منا ليس من القوة بحيث يسعه أن يقاوم ما ليس منه بد، ثم يتبقى له بعد ذلك من القوة ما يمكنه من خلق حياة ممتلئة سعادة. عليك أن تختار أحد الشيئين: فإما أن تنحنى حتى تمر العاصفة بسلام، وإما أن تتصدى لها معرضا بذلك نفسك للهلاك.

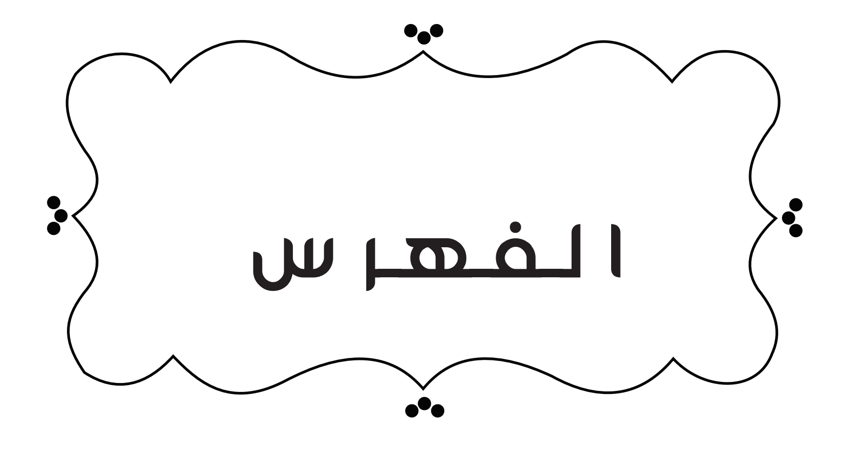
وقد شهدت تجربة من هذا النوع في مزرعتي بولاية ميسوري فقد هبت ريح عاتية على المزرعة، ولكن الأشجار لم تنحن للعاصفة، بل تصدت لها منتصبة الأعواد فلم تلبث أن تكسرت وصارت حطاما تذروه الرياح، إن أشجاري ليست لها حكمة الأشجار النامية في غابات كندا، فقد عهدت أشجار كندا الدائمة الخضرة أن تنحني للعواصف لتمر في طريقها بسلام.

يقول مدربو المصارعة اليابانية المعروفة بإسم «جوجتسو» لتلاميذهم: «انحنوا دائما أمام خصومكم كغصن طري، ولا تنتصبوا كجذوع شجر البلوط، فيسهل تحطيمكم».

هل تدري لماذا تحتمل إطارات السيارات وعورة الطريق؟ لقد جربت مصانع الإطارات في مبدأ الأمر بأن تصنع إطارات صلبة صماء «تقاوم» عثرات الطريق، ولكن هذه الإطارات لم تصمد للتجربة ثم صنعت المصانع بإطارات مطاطية جوفاء «تلين» أمام الصدمات بدلا من أن تقاوم، فصمدت هذه الإطارات للتجربة وإن في إستطاعتك أن تعمر طويلا وأن تستمتع برحلة طيبة هنيئة عبر طريق الحياة، إذا أنت صانعت الزمن وأبديت اللين حيال الصعاب والعثرات.

فما الذي يحدث لك ولي إذا قاومنا صدمات الحياة بدلا من أن تلين حيالها؟ ما الذى يحدث إذا رفضنا أن ننحني «كغصن طري» وأصررنا على المقاومة؛ كشجر البلوط؟ الجواب سهل. سوف نقلق وتتوتر أعصابنا وتمرض نفوسنا فإذا وصلنا بعد ذلك المقاومة ورفضنا مواجهة الحقائق فإننا بذلك نرد على أعقابنا ونلجأ إلى أوهام من صنع خيالنا وهذا هو الجنون!




الفهرس